

8880
СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела Управления

Федеральной службы в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Чувашской Республике - Чувашии в городе Канаш
Кузьмин О.А. 26.01.2020



СОГЛАСОВАНО:

Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Средняя общеобразовательная школа №5 города Канаш Чувашской Республики

(фамилия, инициалы)



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МП «Комбинат школьного питания» МО г.Канаш ЧР

Русскова М.Д.



Примерное двухнедельное двенадцатидневное цикличное меню учащихся общеобразовательных школ города Канаш возраст 7-11 лет

МП «Комбинат школьного питания» МО город Канаш ЧР

Меню составлено и соответствует рецептурам блюд из Сборника: «Сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях» М.П. Могильный-Москва «Дели Принт» 2011 г

Третьи блюда витаминизированы витамином С

Для приготовления блюд использована йодированная соль

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: ПЕРВЫЙ(понедельник)
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

г.Канаш Чувашская республика

| № рецепт. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г. | | | Энерг.ц. ккал | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|------------------|--------------|------|-------|------|--------------------------|------|------|------|
| | | | белки | жиры | угле-ы | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| №210 2011 Г | ОМПЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 11,6 | 17 | 2,7 | 223,6 | 0,1 | 0,3 | 355,2 | 0,82 | 113 | 248 | 17,7 | 2,9 |
| №376 2011 Г | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| Т/Т/К | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 30 | 2,3 | 1,1 | 15,7 | 81,9 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| ИТОГО: | | | 14 | 18,1 | 33,4 | 365,5 | 0,13 | 0,3 | 355 | 1,2 | 131 | 277 | 29 | 3,51 |
| ОБЕД (1 вариант) | | | | | | | | | | | | | | |
| №243 2011 Г | КОЛБАСА ОТВАРНАЯ МОЛОЧНАЯ | 70 | 6,6 | 10,5 | 0,6 | 123 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 13,5 | 69 | 7,4 | 0,84 |
| №174 2011 Г | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 5,9 | 3,6 | 42,82 | 222,3 | 0,06 | 0,96 | 14,8 | 0,13 | 128 | 154 | 36,5 | 0,6 |
| №379 2011 Г | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,2 | 2,67 | 15,9 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 20 | 0 | 126 | 90 | 14 | 0,13 |
| ПР | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 24 | 1,3 | 3,8 | 16,3 | 105,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,9 | 2,9 | 1,5 | 0,3 |
| Т/Т/К | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 30 | 2,3 | 1,1 | 15,7 | 81,9 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| ИТОГО: | | | 19,3 | 21,67 | 91,32 | 632,9 | 0,13 | 2,3 | 34,8 | 0,9 | 280 | 342 | 69 | 2,2 |
| ОБЕД (2 вариант) | | | | | | | | | | | | | | |
| №88 2011 Г | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,4 | 4 | 6,5 | 67,6 | 0,06 | 14,8 | 0 | 1,89 | 27,2 | 37,9 | 17,8 | 0,66 |
| | с СЫПЛЯТАМИ | 20 | 4,3 | 2,7 | 0 | 41,3 | 0,008 | 0 | 4 | 0,03 | 8 | 28,7 | 4 | 0,4 |
| №243 2011 Г | КОЛБАСА ОТВАРНАЯ МОЛОЧНАЯ | 70 | 6,6 | 10,5 | 0,6 | 123 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13,5 | 69 | 7,4 | 0,84 |
| №174 2011 Г | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 5,9 | 3,6 | 42,82 | 222,3 | 0,06 | 0,96 | 14,8 | 0,13 | 128 | 154 | 36,5 | 0,6 |
| №378 2011 Г | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,2 | 2,67 | 15,9 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 20 | 0 | 126 | 90 | 14 | 0,13 |
| Т/Т/К | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 60 | 4,6 | 2,2 | 31,4 | 163,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| ИТОГО: | | | 26 | 25,67 | 97,22 | 718,6 | 0,228 | 17 | 38,8 | 6,8 | 317 | 432 | 99 | 3,29 |

ДЕНЬ: ВТОРОЙ (вторник)

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ

Область: республика Чувашская
 Сезон: осенне-зимний
 Место: г. Канаш Чувашская

| № | Наименование | Единица измерения | Количество | Цена за единицу | Сумма |
|----------------|-----------------|-------------------|------------|-----------------|-------|
| ЗАВТРАК | | | | | |
| 001 | молоко | л | 200 | 10,0 | 2,00 |
| 002 | масло сливочное | кг | 0,05 | 60,0 | 3,00 |
| 003 | хлеб | кг | 1,0 | 10,0 | 10,00 |
| 004 | яйца куриные | шт | 2 | 10,0 | 20,00 |
| 005 | сахар | кг | 0,05 | 60,0 | 3,00 |
| 006 | чай | кг | 0,05 | 60,0 | 3,00 |
| 007 | молоко | л | 125 | 17,0 | 21,25 |
| 008 | масло сливочное | кг | 0,05 | 60,0 | 3,00 |
| 009 | хлеб | кг | 1,0 | 10,0 | 10,00 |
| 010 | яйца куриные | шт | 2 | 10,0 | 20,00 |
| 011 | сахар | кг | 0,05 | 60,0 | 3,00 |
| 012 | чай | кг | 0,05 | 60,0 | 3,00 |
| 013 | молоко | л | 200 | 10,0 | 2,00 |
| 014 | масло сливочное | кг | 0,05 | 60,0 | 3,00 |
| 015 | хлеб | кг | 1,0 | 10,0 | 10,00 |
| 016 | яйца куриные | шт | 2 | 10,0 | 20,00 |
| 017 | сахар | кг | 0,05 | 60,0 | 3,00 |
| 018 | чай | кг | 0,05 | 60,0 | 3,00 |
| 019 | молоко | л | 125 | 17,0 | 21,25 |
| 020 | масло сливочное | кг | 0,05 | 60,0 | 3,00 |
| 021 | хлеб | кг | 1,0 | 10,0 | 10,00 |
| 022 | яйца куриные | шт | 2 | 10,0 | 20,00 |
| 023 | сахар | кг | 0,05 | 60,0 | 3,00 |
| 024 | чай | кг | 0,05 | 60,0 | 3,00 |
| 025 | молоко | л | 200 | 10,0 | 2,00 |
| 026 | масло сливочное | кг | 0,05 | 60,0 | 3,00 |
| 027 | хлеб | кг | 1,0 | 10,0 | 10,00 |
| 028 | яйца куриные | шт | 2 | 10,0 | 20,00 |
| 029 | сахар | кг | 0,05 | 60,0 | 3,00 |
| 030 | чай | кг | 0,05 | 60,0 | 3,00 |

ДЕНЬ: ТРЕТИЙ(среда)
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

г.Канаш Чувашская республика

| № рецептур | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энер.ц. ккал | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|-------------------------|--|--------------|------------------|-------|--------|--------------|--------------|------|-------|------|--------------------------|-------|-------|------|
| | | | белки | жиры | угле-ы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| №173 2011г | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 6,1 | 4 | 37 | 208,2 | 0,22 | 2,08 | 32 | 0,86 | 222 | 315,4 | 79,6 | 2,1 |
| ПР | ВЕТЧИНА ПОРЦИЕЙ | 15 | 3,4 | 3,1 | 0 | 34,6 | 0 | 0 | 0,39 | 0 | 1,8 | 40,2 | 5,3 | 0 |
| №379 2011 Г | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,2 | 2,67 | 15,9 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 20 | 0 | 126 | 90 | 14 | 0,13 |
| ТЛ/К | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 30 | 2,3 | 1,1 | 15,7 | 81,9 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| | Итого: | | 15 | 10,87 | 68,6 | 425,3 | 0,29 | 3,38 | 52,39 | 1,25 | 356 | 472 | 108,8 | 2,56 |
| ОБЕД (1 вариант) | | | | | | | | | | | | | | |
| №59 2011 Г | САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ- НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ | 60 | 1 | 2,5 | 4,4 | 43,7 | 0,04 | 4,2 | 0 | 1,4 | 12,8 | 20,4 | 14,4 | 0,8 |
| №281 2011 Г | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 75 | 10 | 8,7 | 6,4 | 143,9 | 0,06 | 0,15 | 10,5 | 0,4 | 26,3 | 103,9 | 18,9 | 0,9 |
| №302 2011 Г | КАША РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 8,9 | 4,1 | 39,9 | 232 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 14,6 | 210 | 140 | 5,01 |
| №377 2011 г | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15 | 0,1 | 0 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| ПР | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 38 | 2,9 | 4,2 | 27,7 | 159,6 | 0,04 | 0 | 29,3 | 0,8 | 18,5 | 39,2 | 6,8 | 0,45 |
| ТЛ/К | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 30 | 2,3 | 1,1 | 15,7 | 81,9 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| | Итого: | | 25,2 | 20,6 | 109,3 | 723,1 | 0,37 | 7,18 | 39,8 | 2,8 | 93 | 404 | 192,4 | 7,85 |
| ОБЕД (2 вариант) | | | | | | | | | | | | | | |
| №59 2011 Г | САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ- НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0,6 | 3,2 | 4,8 | 49,2 | 0,04 | 4,2 | 0 | 1,4 | 12,8 | 20,4 | 14,4 | 0,8 |
| №82 2011 Г | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ЦЫПЛЯТАМИ | 200 | 1,5 | 3,9 | 9,4 | 78,7 | 0,04 | 8,24 | 0 | 1,92 | 27,6 | 42,4 | 21 | 0,9 |
| №281 2011 Г | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 75 | 10 | 8,7 | 6,4 | 143,9 | 0,06 | 0,15 | 10,5 | 0,4 | 26,3 | 103,9 | 18,9 | 0,9 |
| №302 2011 Г | КАША РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 8,9 | 4,1 | 39,9 | 232 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 14,6 | 210 | 140 | 5,01 |
| №348 2011 г | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,7 | 0,1 | 32 | 132,8 | 0,02 | 0,73 | 0 | 0,5 | 32,5 | 23,4 | 17,5 | 0,7 |
| ТЛ/К | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 60 | 4,6 | 2,2 | 31,4 | 163,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| | Итого: | | 30,6 | 24,9 | 123,9 | 841,7 | 0,43 | 13,3 | 14,5 | 5,03 | 136 | 481 | 235,6 | 9,37 |

ЧЕТВЕРГ (четверг)
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

г.Канаш Чувашская республика

| № рецепт | Наименование блюдо | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энерг.ц. ккал | Витамины(мг) | | | | Минерные вещества(мг) | | | |
|-------------------------|--|-----------------|---------------------|-------|--------|------------------|--------------|------|------|------|-----------------------|-------|-------|-------|
| | | | белки | жиры | угле-ы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| №2 2011г | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 55 | 2,42 | 3,9 | 29,2 | 161 | 0,04 | 0,48 | 20 | 0,55 | 9,6 | 24,6 | 6 | 0,42 |
| №120 2011г | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ | 200 | 4,4 | 3,8 | 14,4 | 120 | 0,07 | 0,66 | 26,4 | 0,3 | 130,4 | 109,5 | 21,3 | 0,52 |
| | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 1ШТ | 6,7 | 6,1 | 0,4 | 83,2 | 0,04 | 0 | 132 | 0,4 | 29 | 101,4 | 6,3 | 1,32 |
| №376 2011 г | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| П/П/К | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 16 | 1,15 | 0,6 | 7,9 | 41 | 0,015 | 0 | 0 | 0,2 | 3,5 | 13,1 | 5 | 0,165 |
| | итоги: | | 14,77 | 14,4 | 66,9 | 465,2 | 0,17 | 1,17 | 178 | 1,4 | 184 | 251 | 40 | 2,71 |
| ОБЕД (1 вариант) | | | | | | | | | | | | | | |
| №53 2011 г | САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ- НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ | 60 | 1 | 2,4 | 4,4 | 43,8 | 0,02 | 4,2 | 0 | 1,2 | 17 | 25 | 11 | 0,8 |
| №229 2011 г | РЫБНОЕ БЛЮДО | 80 | 15,2 | 3,7 | 1,9 | 101,2 | 0,1 | 1,5 | 18,5 | 1,85 | 36 | 21,2 | 35,7 | 0,69 |
| №312 2011г | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,4 | 137,3 | 37 | 86,6 | 27,8 | 1 | 38,3 | 77 | 26,7 | 0,86 |
| №342 2011 г | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 114,6 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0,1 | 14,2 | 4,4 | 5,1 | 1 |
| П/П/К | МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ СОБСТВЕННОГО ПРОИЗ-ВА | 75 | 6,4 | 9,7 | 32,1 | 240,4 | 0,08 | 0,02 | 17,5 | 3,07 | 29,02 | 67,4 | 18,63 | 0,96 |
| П/П/К | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 30 | 2,3 | 1,1 | 15,7 | 81,9 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| | итоги: | | 28,16 | 21,86 | 102,4 | 719,2 | 37,2 | 93,2 | 64 | 7,6 | 141 | 221 | 107 | 4,64 |
| ОБЕД (2 вариант) | | | | | | | | | | | | | | |
| №53 2011 г | САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ- НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ | 60 | 1 | 2,4 | 4,4 | 43,8 | 0,02 | 4,2 | 0 | 1,2 | 17 | 25 | 11 | 0,8 |
| №102 2011 г | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 4,4 | 4,2 | 13,2 | 118,6 | 0,18 | 4,7 | 0 | 1,94 | 34,14 | 70,5 | 28,5 | 1,64 |
| №229 2011 г | РЫБНОЕ БЛЮДО | 80 | 15,2 | 3,7 | 1,9 | 101,2 | 0,1 | 1,5 | 18,5 | 1,85 | 36 | 21,2 | 35,7 | 0,69 |
| №312 2011г | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,4 | 137,3 | 37 | 86,6 | 27,8 | 1 | 38,3 | 77 | 26,7 | 0,86 |
| №342 2011 г | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 114,6 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0,1 | 14,2 | 4,4 | 5,1 | 1 |
| П/П/К | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 60 | 4,6 | 2,2 | 31,4 | 163,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| | итоги: | | 28,46 | 17,46 | 99,2 | 679,3 | 37,4 | 97,9 | 46 | 6,9 | 153 | 250 | 126,8 | 5,65 |

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: ПЯТЫЙ (пятница)
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

г.Канаш Чувашская республика

| № рецепт. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-а, г. | | | Энерг.ц. ккал | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------|------|--------|------------------|--------------|------|------|------|--------------------------|-------|-------|------|--|
| | | | белки | жиры | угле-ы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| №188 2011 г | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ | | | | | | | | | | | | | | |
| | СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150 | 8,6 | 6,6 | 49,4 | 295 | 0,05 | 0,3 | 30 | 1,2 | 124,9 | 163,9 | 31,6 | 0,76 | |
| ПР | СЫР ПОРЦИЕЙ | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 36 | 0,005 | 0,07 | 26 | 0,05 | 68 | 50 | 3,5 | 0,1 | |
| №376 2011 г | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | |
| УТ/К | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 30 | 2,3 | 1,1 | 15,7 | 81,9 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 | |
| | итого: | | 13,3 | 10,7 | 80,1 | 472,9 | 0,085 | 0,4 | 56 | 1,64 | 230,9 | 243 | 46,4 | 1,47 | |
| ОБЕД (1 вариант) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №295 2011 г | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 75 | 11,4 | 11,4 | 11,6 | 194,7 | 0,08 | 0,78 | 24,2 | 2,1 | 40,8 | 71,7 | 15,6 | 1,05 | |
| №173 2011 Г | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 6 | 3,9 | 44,2 | 246 | 0,14 | 0,96 | 14,8 | 0,67 | 144,4 | 218,3 | 44,3 | 2,34 | |
| №348 2011 Г | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,8 | 0,05 | 27,6 | 114,8 | 0,02 | 0,6 | 0 | 0,8 | 32,3 | 21,9 | 17,6 | 0,48 | |
| Т/П/М | СЛОЙКА ВЕНГЕРСКАЯ С ТВОРОГОМ | 75 | 6,2 | 12,9 | 26,7 | 247,7 | 0,6 | 0 | 2 | 2,33 | 9,9 | 35 | 13,7 | 0,65 | |
| Т/П/К | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 30 | 2,3 | 1,1 | 15,7 | 81,9 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 | |
| | итого: | | 26,7 | 29,4 | 125,8 | 885,1 | 0,87 | 2,34 | 41 | 6,29 | 234,3 | 373 | 101,1 | 4,85 | |
| ОБЕД (2 вариант) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №62 2011 Г | САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ- | | | | | | | | | | | | | | |
| | НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0,8 | 0 | 6,9 | 49,1 | 0,04 | 4,2 | 0 | 1,4 | 12,8 | 20,4 | 14,4 | 0,8 | |
| №99 2011 Г | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 200 | 1,8 | 1,9 | 9 | 60 | 0,06 | 8,6 | 0 | 1,9 | 34,6 | 150,6 | 22 | 0,66 | |
| №105 2011 г | С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 14 | 2,8 | 1,6 | 0,1 | 27,5 | 0,01 | 0,07 | 2,8 | 0,09 | 3 | 29,1 | 4,81 | 0,22 | |
| №295 2011 г | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 75 | 11,4 | 11,4 | 11,6 | 194,7 | 0,08 | 0,78 | 24,2 | 2,1 | 40,8 | 71,7 | 15,6 | 1,05 | |
| №173 2011 Г | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 6 | 3,9 | 44,2 | 246 | 0,14 | 0,96 | 14,8 | 0,67 | 144,4 | 218,3 | 44,3 | 2,34 | |
| №348 2011 Г | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,8 | 0,05 | 27,6 | 114,8 | 0,02 | 0,6 | 0 | 0,8 | 32,3 | 21,9 | 17,6 | 0,48 | |
| Т/П/К | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 60 | 4,6 | 2,2 | 31,4 | 163,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 | |
| | итого: | | 28,2 | 21,1 | 130,8 | 855,9 | 0,41 | 15,1 | 41,8 | 7,74 | 281,7 | 564 | 138,2 | 6,21 | |

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: ШЕСТОЙ(суббота)
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

г.Канаш Чувашская республика

| № рецепт. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-а, г. | | | Энерг.ц. ккал | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|-------------------------|--|-----------------|-------------------|------|--------|------------------|--------------|------|------|------|--------------------------|-------|------|------|
| | | | белки | жиры | угле-ы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| №173 2011 г | КАША ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ(из хлопьев овсяных) | 200 | 8,2 | 5,9 | 37,6 | 237 | 0,18 | 0,96 | 14,8 | 0,52 | 147 | 232 | 70,8 | 1,73 |
| ПР | СЫР ПОРЦИЕЙ | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 36 | 0,005 | 0,07 | 26 | 0,05 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| №379 2011Г | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,2 | 2,67 | 15,9 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 20 | 0 | 126 | 90 | 14 | 0,13 |
| ТЛК | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 30 | 2,3 | 1,1 | 15,7 | 81,9 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| | ИТОГО: | | 16 | 12,7 | 69,2 | 455,5 | 0,255 | 2,33 | 60,8 | 0,96 | 367,9 | 398 | 98,2 | 2,29 |
| ОБЕД (1 вариант) | | | | | | | | | | | | | | |
| №52 2011 Г | САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ-НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0,8 | 3,6 | 5 | 55,7 | 0,01 | 4 | 0 | 1,62 | 21,3 | 24,4 | 12,4 | 0,78 |
| №260 2011 Г | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 80 | 12,2 | 18,5 | 4,1 | 232 | 0,04 | 0,6 | 26,2 | 2,9 | 34,7 | 136,9 | 18 | 1,92 |
| №312 2011г | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,4 | 137,3 | 0,14 | 18,2 | 0 | 0,18 | 37 | 86,6 | 27,8 | 1 |
| №345 2011 | КОМПОТ ИЗ ЯГОД | 200 | 0,52 | 0,2 | 24,8 | 102,9 | 0,02 | 59,4 | 0 | 0,2 | 23,7 | 18,4 | 13,4 | 0,6 |
| ТЛК | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 30 | 2,3 | 1,1 | 15,7 | 81,9 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| | ИТОГО: | | 18,9 | 28,2 | 70 | 609,8 | 0,24 | 82,2 | 26,2 | 5,29 | 123,6 | 292 | 81,5 | 4,63 |
| ОБЕД (2 вариант) | | | | | | | | | | | | | | |
| №52 2011 Г | САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ-НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0,8 | 3,6 | 5 | 55,7 | 0,01 | 4 | 0 | 1,62 | 21,3 | 24,4 | 12,4 | 0,78 |
| №111 2011 Г | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 1,9 | 4,1 | 10,4 | 93,6 | 0,04 | 0,76 | 0 | 2,1 | 21,8 | 29,4 | 12,2 | 0,58 |
| №260 2011 Г | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 80 | 12,2 | 18,5 | 4,1 | 232 | 0,04 | 0,6 | 26,2 | 2,9 | 34,7 | 136,9 | 18 | 1,92 |
| №312 2011г | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,4 | 137,3 | 0,14 | 18,2 | 0 | 0,18 | 37 | 86,6 | 27,8 | 1 |
| №376 2011 Г | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ТЛК | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 60 | 4,6 | 2,2 | 31,4 | 163,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| | ИТОГО: | | 22,7 | 33,2 | 86,3 | 742,4 | 0,29 | 23,6 | 26,2 | 7,58 | 139,7 | 332 | 91,6 | 5,22 |

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: СЕДЬМОЙ (понедельник)
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

г.Канаш Чувашская республика

| № рецепт. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-а, г. | | | Энер.ц. ккал | Витамины(мг) | | | | Минер-ные вещ-а(мг) | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------|------|--------|-----------------|--------------|------|------|------|---------------------|------|------|------|
| | | | белки | жиры | угле-ы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| №396 2011 Г | БЛИНЫ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 170 | 11 | 8,2 | 70,7 | 400 | 0,23 | 1,63 | 24 | 3,57 | 162 | 201 | 50 | 2,03 |
| №382 2011 Г | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 4,1 | 3,5 | 17,6 | 118,6 | 0,06 | 1,6 | 24,4 | 0 | 152,2 | 125 | 21,3 | 0,48 |
| Итого: | | | 15,1 | 11,7 | 88,3 | 518,6 | 0,29 | 3,23 | 48 | 3,6 | 314 | 326 | 71 | 2,51 |
| ОБЕД (1 вариант) | | | | | | | | | | | | | | |
| №243 2011 Г | СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ МОЛОЧНЫЕ | 68 | 6,4 | 10,2 | 0,54 | 119,5 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 13,1 | 67 | 7,2 | 0,82 |
| №174 2011 Г | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 5,9 | 3,6 | 42,8 | 222,3 | 0,06 | 0,96 | 14,8 | 0,13 | 128 | 154 | 36,5 | 0,6 |
| №377 2011 Г | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,1 | 0 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| т/т/к | МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ СОБСТ-ГО ПРОИЗ-ВА | 75 | 5,9 | 6,5 | 41,7 | 248,9 | 0,07 | 0,02 | 16,5 | 3 | 28 | 65 | 17,6 | 0,86 |
| т/т/к | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 30 | 2,3 | 1,1 | 15,7 | 81,9 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| Итого: | | | 20,6 | 21,4 | 115,94 | 734,6 | 0,16 | 3,81 | 31 | 3,9 | 190 | 317 | 74 | 2,97 |
| ОБЕД (2 вариант) | | | | | | | | | | | | | | |
| №88 2011 Г | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,4 | 4 | 6,5 | 67,6 | 0,06 | 14,8 | 0 | 1,89 | 27,2 | 37,9 | 17,8 | 0,66 |
| №105 2011 г | С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 14 | 2,8 | 1,6 | 0,1 | 27,5 | 0,01 | 0,07 | 2,8 | 0,09 | 3 | 29,1 | 4,51 | 0,22 |
| №243 2011 Г | СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ МОЛОЧНЫЕ | 68 | 6,4 | 10,2 | 0,54 | 119,5 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 13,1 | 67 | 7,2 | 0,82 |
| №174 2011 Г | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 5,9 | 3,6 | 42,8 | 222,3 | 0,06 | 0,96 | 14,8 | 0,13 | 128 | 154 | 36,5 | 0,6 |
| №377 2011 Г | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,1 | 0 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| т/т/к | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 60 | 4,6 | 2,2 | 31,4 | 163,8 | 0,12 | 0 | 0 | 1 | 14 | 90 | 31,8 | 2,04 |
| Итого: | | | 21,2 | 21,6 | 96,54 | 662,7 | 0,25 | 18,7 | 18 | 3,5 | 200 | 382 | 100 | 4,7 |

ДЕНЬ: ВОСЬМОЙ(вторник)

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ЧУВШСКАЯ РЕСПУБЛИКА

г.Канаш Чув

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

| | | | | | | | | |
|------------|-------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| ИТАМИНОВИЧ | ПИЩЕВ | КОММУНАЛЬНИ | КОММУНАЛЬНИ | КОММУНАЛЬНИ | КОММУНАЛЬНИ | КОММУНАЛЬНИ | КОММУНАЛЬНИ | КОММУНАЛЬНИ |
| РЕЦЕПЦИИ | БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОД | ЖЕЛЕЗО | КАЛЬЦИЙ | МАГНИЙ | КАИЙ | В1 |

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | |
|-----|------|----|-------|------|------|----|------|------|
| 105 | 0.07 | 10 | БЕЛК | 2.05 | 0.07 | 50 | 3.56 | 0.07 |
| 105 | 0.07 | 10 | ЖИР | 1.05 | 0.07 | 50 | 3.56 | 0.07 |
| 105 | 0.07 | 10 | УГЛЕВ | 1.05 | 0.07 | 50 | 3.56 | 0.07 |

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

г.Канаш Чувашская республика

| № рецепт | Наименование блюдо | Масса порции | Пищевые вещ-ва, г | | | Энер.ц. ккал | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещ-ва(мг) | | | |
|------------------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------|-------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|------------|-------------|------------------------|------------|-------------|-------------|
| | | | белки | жиры | угле-ы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| №205 2011 Г | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 187,5 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 201,9 | 0,09 | 3,4 | 0 | 3,9 | 24,3 | 63,6 | 21,7 | 1,3 |
| №376 2011 Г | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| Т/П/К | СЛОЙКА ВЕНГЕРСКАЯ С ТВОРОГОМ | 75 | 6,2 | 12,9 | 26,7 | 247,7 | 0,6 | 0 | 2 | 2,33 | 9,9 | 35 | 13,7 | 0,65 |
| ИТОГО: | | | 11,4 | 20,4 | 70,2 | 509,6 | 0,69 | 3,43 | 2 | 6,23 | 45,3 | 101 | 36,8 | 2,23 |
| ОБЕД(1 вариант) | | | | | | | | | | | | | | |
| №301 2011Г | КНЕЛИ ИЗ КУР ПАРОВЫЕ | 80 | 13,2 | 12,7 | 5 | 186 | 0,04 | 1,46 | 65 | 0,28 | 55,2 | 85 | 14,52 | 1,2 |
| №174 2011 Г | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 5,9 | 3,6 | 42,82 | 222,3 | 0,06 | 0,96 | 14,8 | 0,13 | 128,3 | 154 | 36,46 | 0,6 |
| №348 2011 Г | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,8 | 0,05 | 27,6 | 114,8 | 0,02 | 0,6 | 0 | 0,8 | 32,3 | 21,9 | 17,6 | 0,48 |
| №410 2011Г | МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ СОБСТ-ГО ПРОИЗ-А | 75 | 4,5 | 3 | 44,1 | 222 | 0,08 | 0,08 | 18 | 0,86 | 15,6 | 42,8 | 17,4 | 1,08 |
| Т/П/К | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 30 | 2,3 | 1,1 | 15,7 | 81,9 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| ИТОГО: | | | 26,7 | 20,5 | 135,2 | 827 | 0,23 | 3,1 | 98 | 2,46 | 238 | 330 | 95,9 | 3,69 |
| ОБЕД(2 вариант) | | | | | | | | | | | | | | |
| №59 2011 Г | САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ- | | | | | | | | | | | | | |
| | НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0,6 | 3,2 | 4,8 | 49,2 | 0,04 | 4,2 | 0 | 1,4 | 12,8 | 20,4 | 14,4 | 0,8 |
| №106 2011 Г | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 200 | 1,8 | 2,2 | 12,3 | 84,8 | 0,1 | 8,9 | 0 | 1,02 | 19,3 | 56,9 | 23,5 | 0,88 |
| №107 2011 Г | С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 20 | 3,4 | 0,7 | 0,28 | 22 | 0,02 | 0,33 | 100 | 0,16 | 25,1 | 45,7 | 12 | 0,23 |
| №301 2011Г | КНЕЛИ ИЗ КУР ПАРОВЫЕ | 80 | 13,2 | 12,7 | 5 | 186 | 0,04 | 1,46 | 65 | 0,28 | 55,2 | 85 | 14,52 | 1,2 |
| №303 2011 г | КАША ВЯЗКАЯ | 150 | 2,6 | 4,2 | 26,6 | 154,1 | 0,02 | 0 | 0 | 0,2 | 4,1 | 56,6 | 18 | 0,37 |
| №348 2011 Г | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,8 | 0,05 | 27,6 | 114,8 | 0,02 | 0,6 | 0 | 0,8 | 32,3 | 21,9 | 17,6 | 0,48 |
| Т/П/К | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 60 | 4,6 | 2,2 | 31,4 | 163,8 | 0,12 | 0 | 0 | 1 | 14 | 90 | 31,8 | 2,04 |
| ИТОГО: | | | 27 | 25,3 | 108 | 774,7 | 0,36 | 15,5 | 165 | 4,86 | 163 | 376 | 132 | 6 |

ДЕНЬ: ДЕСЯТЫЙ(четверг)
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

г.Канаш Чувашская республика

| № рецепт | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-а, г | | | Энерг. ккал | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|-------------------------|--|-----------------|------------------|------|--------|----------------|--------------|------|------|------|--------------------------|-------|------|------|
| | | | белки | жиры | угле-ы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| №181 | 2011 Г КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 6 | 4,1 | 33,4 | 194 | 0,04 | 0,36 | 32,7 | 0,1 | 132,6 | 109,7 | 17,1 | 0,3 |
| | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 1 ШТ | 6,7 | 6,1 | 0,4 | 83,2 | 0,04 | 0 | 132 | 0,4 | 29 | 101,4 | 6,3 | 1,32 |
| №379 | 2011 Г КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,2 | 2,67 | 15,9 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 20 | 0 | 125,8 | 90 | 14 | 0,13 |
| Т/Л/К | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 30 | 2,3 | 1,1 | 15,7 | 81,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0,5 | 7 | 45 | 15,9 | 1,02 |
| | итога: | | 18,2 | 14 | 65,4 | 459,7 | 0,18 | 1,66 | 185 | 1 | 294 | 346 | 53 | 2,77 |
| ОБЕД(1 вариант) | | | | | | | | | | | | | | |
| №53 | 2011 Г САЛАТ ОВОШНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ- | | | | | | | | | | | | | |
| | НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ | 60 | 1 | 2,4 | 4,4 | 43,8 | 0,02 | 4,2 | 0 | 1,2 | 17 | 25 | 11 | 0,8 |
| №243 | 2011 Г КОЛБАСА ОТВАРНАЯ МОЛОЧНАЯ В НАТУ- | | | | | | | | | | | | | |
| | РАЛЬНОЙ ОБОЛОЧКЕ | 70 | 6,6 | 10,5 | 0,6 | 123 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 13,5 | 69 | 7,4 | 0,84 |
| №312 | 2011 Г КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,4 | 137,3 | 0,14 | 18,2 | 0 | 0,18 | 37 | 86,6 | 27,8 | 1 |
| №345 | 2011 Г КОМПОТ ИЗ ЯГОД | 200 | 0,52 | 0,2 | 24,8 | 102,9 | 0,02 | 59,4 | 0 | 0,2 | 23,7 | 18,4 | 13,4 | 0,6 |
| №422 | 2011 Г МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ СОБСТ-ГО ПРОИЗ-ВА | 50 | 4 | 4,1 | 22,2 | 141,5 | 0,57 | 0 | 7 | 1,63 | 11,2 | 38,3 | 14,2 | 0,7 |
| Т/Л/К | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 30 | 2,3 | 1,1 | 15,7 | 81,9 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| | итога: | | 17,52 | 23,1 | 88,1 | 630,4 | 0,78 | 81,8 | 7 | 4 | 109 | 263 | 84 | 4,27 |
| ОБЕД(2 вариант) | | | | | | | | | | | | | | |
| №53 | 2011 Г САЛАТ ОВОШНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ- | | | | | | | | | | | | | |
| | НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ | 60 | 1 | 2,4 | 4,4 | 43,8 | 0,02 | 4,2 | 0 | 1,2 | 17 | 25 | 11 | 0,8 |
| №82 | 2011 Г БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,5 | 3,9 | 9,4 | 78,7 | 0,04 | 8,24 | 0 | 1,92 | 27,6 | 42,4 | 21 | 0,9 |
| №243 | 2011 Г КОЛБАСА ОТВАРНАЯ МОЛОЧНАЯ В НАТУ- | | | | | | | | | | | | | |
| | РАЛЬНОЙ ОБОЛОЧКЕ | 70 | 6,6 | 10,5 | 0,6 | 123 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 13,5 | 69 | 7,4 | 0,84 |
| №312 | 2011 Г КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,4 | 137,3 | 0,14 | 18,2 | 0 | 0,18 | 37 | 86,6 | 27,8 | 1 |
| №345 | 2011 Г КОМПОТ ИЗ ЯГОД | 200 | 0,52 | 0,2 | 24,8 | 102,9 | 0,02 | 59,4 | 0 | 0,2 | 23,7 | 18,4 | 13,4 | 0,6 |
| Т/Л/К | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 60 | 4,6 | 2,2 | 31,4 | 163,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| | итога: | | 17,32 | 24 | 91 | 649,5 | 0,28 | 90 | 0 | 4,68 | 133 | 294 | 100 | 4,8 |

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: ОДИННАДЦАТЫЙ(ПЯТНИЦА)
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

г.Канаш Чувашская республика

| № рецепт. | Наименование блюد | Масса порции | Пищевые вещ-а, г. | | | Энерг. ккал | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------|-------------|--------------|----------------|--------------|------------|------------|------------|--------------------------|------------|-------------|-------------|
| | | | белки | жиры | угле-ы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| №121 | 2011 Г СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ | 200 | 3 | 3,6 | 6,1 | 71,2 | 0,04 | 0,7 | 26,4 | 0 | 128 | 90,9 | 14,1 | 0,12 |
| | ПР СЫР ПОРЦИЕЙ | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 36 | 0,005 | 0,07 | 26 | 0,05 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| | ПР МАСЛО ПОРЦИЕЙ | 5 | 0,04 | 3,6 | 0,07 | 33 | 0 | 0 | 20 | 0,05 | 1,2 | 1,5 | 0 | 0 |
| №378 | 2011 Г ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| №422 | 2011 Г МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ СОБСТВЕННОГО ПРОИЗ-ВА | 50 | 4 | 4,1 | 22,2 | 141,5 | 0,57 | 0 | 7 | 1,63 | 11,2 | 38,3 | 14,2 | 0,7 |
| | <i>итого:</i> | | 9,44 | 14,3 | 43,37 | 341,7 | 0,58 | 0,1 | 0 | 1,7 | 112 | 93 | 19,1 | 1,08 |
| ОБЕД (1 вариант) | | | | | | | | | | | | | | |
| №76 | 2011 Г САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ- | | | | | | | | | | | | | |
| | НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ | 60 | 1,4 | 6,2 | 13,8 | 111,2 | 0 | 3,4 | 0 | 12 | 36 | 36 | 18 | 1 |
| №229 | 2011 Г РЫБНОЕ БЛЮДО | 80 | 15,2 | 3,7 | 1,9 | 101,2 | 0,1 | 1,5 | 18,5 | 1,85 | 36 | 21,2 | 35,7 | 0,69 |
| №143 | 2011 Г РАГУ ОВОЩНОЕ | 150 | 2,5 | 15,7 | 12,3 | 202,9 | 0,07 | 17,9 | 65,7 | 2,9 | 52,9 | 64,3 | 23,2 | 0,9 |
| №350 | 2011 Г КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД | 200 | 0,1 | 0 | 24,5 | 114,6 | 0 | 24 | 0 | 0,1 | 14 | 8,9 | 5,8 | 0,1 |
| №410 | 2011 Г ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 75 | 9,2 | 5,5 | 29,2 | 202 | 0,08 | 0,04 | 34 | 0,96 | 50,8 | 90,2 | 21,6 | 0,9 |
| ТЛК | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 30 | 2,3 | 1,1 | 15,7 | 81,9 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| | <i>итого:</i> | | 30,7 | 32,2 | 97,4 | 813,8 | 0,28 | 47 | 118 | 18 | 197 | 247 | 114 | 3,92 |
| ОБЕД (2 вариант) | | | | | | | | | | | | | | |
| №76 | 2011 Г САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ- | | | | | | | | | | | | | |
| | НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ | 60 | 1,4 | 6,2 | 13,8 | 111,2 | 0 | 3,4 | 0 | 12 | 36 | 36 | 18 | 1 |
| №108 | 2011 Г СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 200 | 2,8 | 3,7 | 15 | 115,4 | 0,08 | 4,6 | 16,8 | 1,3 | 26,7 | 57,8 | 20,3 | 1,12 |
| №229 | 2011 Г РЫБНОЕ БЛЮДО | 80 | 15,2 | 3,7 | 1,9 | 101,2 | 0,1 | 1,5 | 18,5 | 1,85 | 36 | 21,2 | 35,7 | 0,69 |
| №143 | 2011 Г РАГУ ОВОЩНОЕ | 150 | 2,5 | 15,7 | 12,3 | 202,9 | 0,07 | 17,9 | 65,7 | 2,9 | 52,9 | 64,3 | 23,2 | 0,9 |
| №350 | 2011 Г КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД | 200 | 0,1 | 0 | 24,5 | 114,6 | 0 | 24 | 0 | 0,1 | 14 | 8,9 | 5,8 | 0,1 |
| ТЛК | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 60 | 4,6 | 2,2 | 31,4 | 163,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| | <i>итого:</i> | | 26,6 | 31,5 | 98,9 | 809,1 | 0,31 | 51 | 101 | 19 | 179 | 240 | 123 | 4,47 |

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: ДВЕНАДЦАТЫЙ(суббота)
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
СЕЗОН ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

г.Канаш Чувашская республика

| № рецепт. | Наименование блюдо | Масса порции | Пищевые вещ-а, г. | | | Энерг ккал | Витамины(мг) | | | | Минер-ные вещества(мг) | | | |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|-----------|------------|------------------------|------------|-------------|-------------|
| | | | белки | жиры | угле-ы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| №173 | 2011г КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 6,1 | 4 | 37 | 208,2 | 0,22 | 2,08 | 32 | 0,86 | 222 | 315 | 79,6 | 2,1 |
| №376 | 2011 Г ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| №420 | 2011 Г МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ СОБСТВЕННОГО ПРОИЗ-ВА | 60 | 7,2 | 6,2 | 19,9 | 164,4 | 0,06 | 0 | 3,7 | 1,8 | 17,2 | 67,6 | 23,9 | 1,12 |
| | <i>итого:</i> | | 13,4 | 10,2 | 71,9 | 432,6 | 0,06 | 0 | 0 | 1,8 | 28 | 70 | 25,3 | 1,4 |
| ОБЕД (1 вариант) | | | | | | | | | | | | | | |
| №75 | 2011 Г САЛАТ ОВОШНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ- НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ | 60 | 1,4 | 6,2 | 13,8 | 111,2 | 0 | 3,4 | 0 | 12 | 36 | 36 | 18 | 1 |
| №288 | 2011 Г ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 80 | 17,4 | 10,6 | 0 | 165,3 | 0,03 | 0 | 16 | 0,14 | 32 | 114 | 16 | 1,6 |
| №309 | 2011Г МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 201,9 | 0,06 | 0 | 0 | 1,95 | 12 | 34,5 | 7,5 | 0,75 |
| №348 | 2011 Г КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,8 | 0,05 | 27,6 | 114,8 | 0,02 | 0,6 | 0 | 0,8 | 32,3 | 21,9 | 17,6 | 0,48 |
| №406 | 2011 Г МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ СОБСТ-ГО ПРОИЗВОДСТВА | 60 | 3,9 | 4,7 | 23,8 | 153 | 0,07 | 0,51 | 28 | 1,15 | 13,7 | 45,1 | 16,8 | 0,81 |
| Т/ЛК | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 30 | 2,3 | 1,1 | 15,7 | 81,9 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| | <i>итого:</i> | | 30,9 | 30,15 | 109,4 | 828,1 | 0,21 | 4,5 | 44 | 16 | 133 | 278 | 85,8 | 4,97 |
| ОБЕД (2 вариант) | | | | | | | | | | | | | | |
| №75 | 2011 Г САЛАТ ОВОШНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ- НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ | 60 | 1,4 | 6,2 | 13,8 | 111,2 | 0 | 3,4 | 0 | 12 | 36 | 36 | 18 | 1 |
| №96 | 2011 Г РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 1,8 | 4,2 | 12,5 | 94,3 | 0,12 | 11,4 | 0 | 1,94 | 13,2 | 28 | 22,4 | 0,82 |
| №288 | 2011 Г ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 80 | 17,4 | 10,6 | 0 | 165,3 | 0,03 | 0 | 16 | 0,14 | 32 | 114 | 16 | 1,6 |
| №309 | 2011Г МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 201,9 | 0,06 | 0 | 0 | 1,95 | 12 | 34,5 | 7,5 | 0,75 |
| №348 | 2011 Г КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,8 | 0,05 | 27,6 | 114,8 | 0,02 | 0,6 | 0 | 0,8 | 32,3 | 21,9 | 17,6 | 0,48 |
| Т/ЛК | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 60 | 4,6 | 2,2 | 31,4 | 163,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| | <i>итого:</i> | | 31,1 | 30,75 | 113,8 | 851,3 | 0,29 | 15 | 16 | 18 | 139 | 287 | 101 | 5,31 |

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: ПЕРВЫЙ(понедельник)
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
СЕЗОН: зимне-весенний

г.Канаш Чувашская республика

| № рецепт. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г. | | | Энер.ц. ккал | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------|--------------|------------|-------------|------------|--------------------------|------------|-----------|-------------|
| | | | белки | жиры | угле-ы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <u>ЗАВТРАК</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| №210 2011 Г | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 11,6 | 17 | 2,7 | 223,6 | 0,1 | 0,3 | 355,2 | 0,82 | 113 | 248 | 17,7 | 2,9 |
| №376 2011 Г | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| Т/Л/К | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 30 | 2,3 | 1,1 | 15,7 | 81,9 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| | итого: | | 14 | 18,1 | 33,4 | 365,5 | 0,13 | 0,3 | 355 | 1,2 | 131 | 277 | 29 | 3,51 |
| <u>ОБЕД (1 вариант)</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| №243 2011 Г | КОЛБАСА ОТВАРНАЯ МОЛОЧНАЯ | 70 | 6,6 | 10,5 | 0,6 | 123 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 13,5 | 69 | 7,4 | 0,84 |
| №174 2011 Г | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 5,9 | 3,6 | 42,82 | 222,3 | 0,06 | 0,96 | 14,8 | 0,13 | 128 | 154 | 36,5 | 0,6 |
| №379 2011Г | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,2 | 2,67 | 15,9 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 20 | 0 | 126 | 90 | 14 | 0,13 |
| ПР | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 24 | 1,3 | 3,8 | 16,3 | 105,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,9 | 2,9 | 1,5 | 0,3 |
| Т/Л/К | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 30 | 2,3 | 1,1 | 15,7 | 81,9 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| | итого: | | 19,3 | 21,67 | 91,32 | 632,9 | 0,13 | 2,3 | 34,8 | 0,9 | 280 | 342 | 69 | 2,2 |
| <u>ОБЕД (2 вариант)</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| №88 2011 Г | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,4 | 4 | 6,5 | 67,6 | 0,06 | 14,8 | 0 | 1,89 | 27,2 | 37,9 | 17,8 | 0,66 |
| | с С ЦЫПЛЯТАМИ | 20 | 4,3 | 2,7 | 0 | 41,3 | 0,008 | 0 | 4 | 0,03 | 6 | 28,7 | 4 | 0,4 |
| №243 2011 Г | КОЛБАСА ОТВАРНАЯ МОЛОЧНАЯ | 70 | 6,6 | 10,5 | 0,6 | 123 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 13,5 | 69 | 7,4 | 0,84 |
| №174 2011 Г | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 5,9 | 3,6 | 42,82 | 222,3 | 0,06 | 0,96 | 14,8 | 0,13 | 128 | 154 | 36,5 | 0,6 |
| №379 2011Г | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,2 | 2,67 | 15,9 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 20 | 0 | 126 | 90 | 14 | 0,13 |
| Т/Л/К | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 60 | 4,6 | 2,2 | 31,4 | 163,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| | итого: | | 26 | 25,67 | 97,22 | 718,6 | 0,228 | 17 | 38,8 | 6,8 | 317 | 432 | 99 | 3,29 |

ДЕНЬ: ВТОРОЙ (вторник)

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ

г. Канаш Чувашская Республика

Иванов Иван Иванович

Адрес: ул. Белые горы, д. 10

ЗАВТРАК

| | | | | | |
|-------|-----|-----|-----|------|-------|
| 10,00 | 200 | 100 | 100 | 17,1 | 199,2 |
|-------|-----|-----|-----|------|-------|

| | | | | | |
|-------|------|-----|-----|----|------|
| 10,00 | 0,00 | 100 | 300 | 50 | 30,1 |
|-------|------|-----|-----|----|------|

| | | | | | | |
|-------|-----|-----|-----|-----|------|-------|
| 10,00 | 100 | 100 | 100 | 125 | 21,3 | 10,49 |
|-------|-----|-----|-----|-----|------|-------|

ИМЕНА: КРЕТИМЕРОВА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ

РЕПУБЛИКА ЛИЛИЕ-ВОСЕННИЙ Г.КАНАШ ЧУВАШСКА

ВНЕШНИЙ ВИДОВЫЙ ИЩЕВЕ...
31 р... 10 р... 10 р... 10 р...

ЗЛАТРАК

200 г 200 г 200 г 200 г 200 г 200 г 200 г 200 г 200 г 200 г

10 10 10 10 10 10 10 10 10 10

200 г 200 г 200 г 200 г 200 г 200 г 200 г 200 г 200 г 200 г

10 10 10 10 10 10 10 10 10 10

ЧЕТВЕРТЫЙ(четверг)
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: зимне-весенний

г.Канаш Чувашская республика

| № рецепт | Наименование блюдо | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энерг.ц. ккал | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|--------------------------------|--|-----------------|---------------------|-------|--------|------------------|--------------|------|------|------|--------------------------|-------|-------|-------|
| | | | белки | жиры | угле-ы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <u>ЗАВТРАК</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| №2 2011г | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 55 | 2,42 | 3,9 | 29,2 | 161 | 0,04 | 0,48 | 20 | 0,55 | 9,6 | 24,6 | 6 | 0,42 |
| №120 2011г | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ | 200 | 4,4 | 3,8 | 14,4 | 120 | 0,07 | 0,66 | 26,4 | 0,3 | 130,4 | 109,5 | 21,3 | 0,52 |
| | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 1ШТ | 6,7 | 6,1 | 0,4 | 83,2 | 0,04 | 0 | 132 | 0,4 | 29 | 101,4 | 6,3 | 1,32 |
| №376 2011 г | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| Т/Т/К | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 15 | 1,15 | 0,6 | 7,9 | 41 | 0,015 | 0 | 0 | 0,2 | 3,5 | 13,1 | 5 | 0,165 |
| | Итого: | | 14,77 | 14,4 | 66,9 | 465,2 | 0,17 | 1,17 | 178 | 1,4 | 184 | 251 | 40 | 2,71 |
| <u>ОБЕД (1 вариант)</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| №53 2011 г | САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ- НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ | 60 | 1 | 2,4 | 4,4 | 43,8 | 0,02 | 4,2 | 0 | 1,2 | 17 | 25 | 11 | 0,8 |
| №229 2011 г | РЫБНОЕ БЛЮДО | 80 | 15,2 | 3,7 | 1,9 | 101,2 | 0,1 | 1,5 | 18,5 | 1,85 | 36 | 21,2 | 35,7 | 0,69 |
| №312 2011г | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,4 | 137,3 | 37 | 86,6 | 27,8 | 1 | 38,3 | 77 | 26,7 | 0,86 |
| №342 2011 г | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 114,6 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0,1 | 14,2 | 4,4 | 5,1 | 1 |
| Т/Т/К | МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ СОБСТВЕННОГО ПРОИЗ-ВА | 75 | 6,4 | 9,7 | 32,1 | 240,4 | 0,08 | 0,02 | 17,5 | 3,07 | 29,02 | 67,4 | 18,63 | 0,96 |
| Т/Т/К | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 30 | 2,3 | 1,1 | 15,7 | 81,9 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| | Итого: | | 28,16 | 21,86 | 102,4 | 719,2 | 37,2 | 93,2 | 64 | 7,6 | 141 | 221 | 107 | 4,64 |
| <u>ОБЕД (2 вариант)</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| №53 2011 г | САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ- НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ | 60 | 1 | 2,4 | 4,4 | 43,8 | 0,02 | 4,2 | 0 | 1,2 | 17 | 25 | 11 | 0,8 |
| №102 2011 г | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 4,4 | 4,2 | 13,2 | 118,6 | 0,18 | 4,7 | 0 | 1,94 | 34,14 | 70,5 | 28,5 | 1,64 |
| №229 2011 г | РЫБНОЕ БЛЮДО | 80 | 15,2 | 3,7 | 1,9 | 101,2 | 0,1 | 1,5 | 18,5 | 1,85 | 36 | 21,2 | 35,7 | 0,69 |
| №312 2011г | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,4 | 137,3 | 37 | 86,6 | 27,8 | 1 | 38,3 | 77 | 26,7 | 0,86 |
| №342 2011 г | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 114,6 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0,1 | 14,2 | 4,4 | 5,1 | 1 |
| Т/Т/К | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 60 | 4,6 | 2,2 | 31,4 | 163,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| | Итого: | | 28,46 | 17,46 | 99,2 | 679,3 | 37,4 | 97,9 | 46 | 6,9 | 153 | 250 | 126,8 | 5,65 |

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: ПЯТЫЙ(пятница)
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: зимне-весенний

г.Канаш Чувашская республика

| № рецепт. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-а, г. | | | Энер.ц. ккал | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | | |
|--------------|--|-----------------|-------------------|------|--------|-----------------|--------------|------|------|------|--------------------------|-------|-------|------|--|
| | | | белки | жиры | угле-ы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| №188 2011 г | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150 | 8,6 | 6,6 | 48,4 | 295 | 0,05 | 0,3 | 30 | 1,2 | 124,9 | 163,9 | 31,6 | 0,76 | |
| ПР | СЫР ПОРЦИЕЙ | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 36 | 0,005 | 0,07 | 26 | 0,05 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 | |
| №376 2011 г | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | |
| Т/Л/К | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 30 | 2,3 | 1,1 | 15,7 | 81,9 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 | |
| | итого: | | 13,3 | 10,7 | 80,1 | 472,9 | 0,085 | 0,4 | 56 | 1,64 | 230,9 | 243 | 46,4 | 1,47 | |
| | ОБЕД (1 вариант) | | | | | | | | | | | | | | |
| №295 2011 г | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 75 | 11,4 | 11,4 | 11,6 | 194,7 | 0,08 | 0,78 | 24,2 | 2,1 | 40,8 | 71,7 | 15,6 | 1,05 | |
| №173 2011 Г | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 6 | 3,9 | 44,2 | 246 | 0,14 | 0,96 | 14,8 | 0,67 | 144,4 | 218,3 | 44,3 | 2,34 | |
| №348 2011 Г | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,8 | 0,05 | 27,6 | 114,8 | 0,02 | 0,6 | 0 | 0,8 | 32,3 | 21,9 | 17,6 | 0,48 | |
| Т/Л/К | СЛОЙКА ВЕНГЕРСКАЯ С ТВОРОГОМ | 75 | 6,2 | 12,9 | 26,7 | 247,7 | 0,6 | 0 | 2 | 2,33 | 9,9 | 35 | 13,7 | 0,65 | |
| Т/Л/К | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 30 | 2,3 | 1,1 | 15,7 | 81,9 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 | |
| | итого: | | 26,7 | 29,4 | 125,8 | 885,1 | 0,87 | 2,34 | 41 | 6,29 | 234,3 | 373 | 101,1 | 4,85 | |
| | ОБЕД (2 вариант) | | | | | | | | | | | | | | |
| №62 2011 Г | САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ- НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0,8 | 0 | 6,9 | 49,1 | 0,04 | 4,2 | 0 | 1,4 | 12,8 | 20,4 | 14,4 | 0,8 | |
| №99 2011 Г | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 200 | 1,8 | 1,9 | 9 | 60 | 0,06 | 8,5 | 0 | 1,9 | 34,6 | 150,6 | 22 | 0,66 | |
| №105 2011 г | С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 14 | 2,8 | 1,6 | 0,1 | 27,5 | 0,01 | 0,07 | 2,8 | 0,08 | 3 | 29,1 | 4,51 | 0,22 | |
| №295 2011 г | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 75 | 11,4 | 11,4 | 11,6 | 194,7 | 0,08 | 0,78 | 24,2 | 2,1 | 40,8 | 71,7 | 15,6 | 1,05 | |
| №173 2011 Г | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 6 | 3,9 | 44,2 | 246 | 0,14 | 0,96 | 14,8 | 0,67 | 144,4 | 218,3 | 44,3 | 2,34 | |
| №348 2011 Г | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,8 | 0,05 | 27,6 | 114,8 | 0,02 | 0,6 | 0 | 0,8 | 32,3 | 21,9 | 17,6 | 0,48 | |
| Т/Л/К | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 60 | 4,6 | 2,2 | 31,4 | 163,6 | 0,06 | 0 | 0 | 0,76 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 | |
| | итого: | | 28,2 | 21,1 | 130,8 | 855,9 | 0,41 | 15,1 | 41,8 | 7,74 | 281,7 | 564 | 138,2 | 6,21 | |

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: ШЕСТОЙ(суббота)
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: зимне-весенний

г.Канаш Чувашская республика

| № рецепт. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-а, г. | | | Энерг. ккал | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|-------------------------|--|-----------------|-------------------|------|--------|----------------|--------------|------|------|------|--------------------------|-------|------|------|
| | | | белки | жиры | угле-ы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| №173 2011 г | КАША ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ(из хлопьев овсяных) | 200 | 8,2 | 5,9 | 37,6 | 237 | 0,18 | 0,96 | 14,8 | 0,52 | 147 | 232 | 70,8 | 1,73 |
| ПР | СЫР ПОРЦИЕЙ | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 36 | 0,005 | 0,07 | 26 | 0,05 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| №379 2011Г | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,2 | 2,67 | 15,9 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 20 | 0 | 128 | 90 | 14 | 0,13 |
| ТЛК | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 30 | 2,3 | 1,1 | 15,7 | 81,9 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| | ИТОГО: | | 16 | 12,7 | 69,2 | 455,5 | 0,255 | 2,33 | 60,8 | 0,96 | 367,9 | 398 | 98,2 | 2,29 |
| ОБЕД (1 вариант) | | | | | | | | | | | | | | |
| №52 2011 Г | САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ-НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ | 80 | 0,8 | 3,6 | 5 | 55,7 | 0,01 | 4 | 0 | 1,62 | 21,3 | 24,4 | 12,4 | 0,78 |
| №250 2011 Г | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 80 | 12,2 | 18,5 | 4,1 | 232 | 0,04 | 0,6 | 26,2 | 2,9 | 34,7 | 136,9 | 18 | 1,92 |
| №312 2011г | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,4 | 137,3 | 0,14 | 18,2 | 0 | 0,18 | 37 | 86,6 | 27,8 | 1 |
| №346 2011 | КОМПОТ ИЗ ЯГОД | 200 | 0,52 | 0,2 | 24,8 | 102,9 | 0,02 | 59,4 | 0 | 0,2 | 23,7 | 18,4 | 13,4 | 0,5 |
| ТЛК | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 30 | 2,3 | 1,1 | 15,7 | 81,9 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| | ИТОГО: | | 18,9 | 28,2 | 70 | 609,8 | 0,24 | 82,2 | 26,2 | 5,29 | 123,6 | 292 | 81,5 | 4,63 |
| ОБЕД (2 вариант) | | | | | | | | | | | | | | |
| №52 2011 Г | САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ-НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ | 80 | 0,8 | 3,6 | 5 | 55,7 | 0,01 | 4 | 0 | 1,62 | 21,3 | 24,4 | 12,4 | 0,78 |
| №111 2011 Г | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 1,9 | 4,1 | 10,4 | 93,6 | 0,04 | 0,76 | 0 | 2,1 | 21,8 | 29,4 | 12,2 | 0,58 |
| №250 2011 Г | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 80 | 12,2 | 18,5 | 4,1 | 232 | 0,04 | 0,6 | 26,2 | 2,9 | 34,7 | 136,9 | 18 | 1,92 |
| №312 2011г | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,4 | 137,3 | 0,14 | 18,2 | 0 | 0,18 | 37 | 86,6 | 27,8 | 1 |
| №376 2011 Г | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ТЛК | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 60 | 4,6 | 2,2 | 31,4 | 163,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| | ИТОГО: | | 22,7 | 33,2 | 86,3 | 742,4 | 0,29 | 23,6 | 26,2 | 7,58 | 139,7 | 332 | 91,6 | 5,22 |

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: СЕДЬМОЙ (понедельник)
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
СЕЗОН: зимне-весенний

г.Камаш Чувашская республика

| № рецепт. | Наименование блюдо | Масса порции | Пищевые вещ-а, г. | | | Энерг.ц. ккал | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещ-а(мг) | | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------|------|--------|------------------|--------------|------|------|------|-----------------------|------|------|------|
| | | | белки | жиры | угле-ы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| <u>ЗАВТРАК</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| №398 2011 Г | БПИНЫ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 170 | 11 | 8,2 | 70,7 | 400 | 0,23 | 1,63 | 24 | 3,57 | 162 | 201 | 50 | 2,03 |
| №382 2011 Г | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 4,1 | 3,5 | 17,6 | 118,6 | 0,06 | 1,6 | 24,4 | 0 | 152,2 | 126 | 21,3 | 0,48 |
| | Итого: | | 15,1 | 11,7 | 88,3 | 518,6 | 0,29 | 3,23 | 48 | 3,6 | 314 | 326 | 71 | 2,51 |
| <u>ОБЕД (1 вариант)</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| №243 2011 Г | СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ МОЛОЧНЫЕ | 68 | 6,4 | 10,2 | 0,54 | 119,5 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 13,1 | 67 | 7,2 | 0,82 |
| №174 2011 Г | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 5,9 | 3,6 | 42,8 | 222,3 | 0,06 | 0,96 | 14,8 | 0,13 | 128 | 154 | 36,5 | 0,6 |
| №377 2011 Г | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,1 | 0 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| Т/Т/К | МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ СОБСТ-ГО ПРОИЗ-ВА | 75 | 5,9 | 6,5 | 41,7 | 248,9 | 0,07 | 0,02 | 16,5 | 3 | 28 | 65 | 17,6 | 0,86 |
| Т/Т/К | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 30 | 2,3 | 1,1 | 15,7 | 81,9 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| | Итого: | | 20,6 | 21,4 | 115,94 | 734,6 | 0,16 | 3,81 | 31 | 3,9 | 190 | 317 | 74 | 2,97 |
| <u>ОБЕД (2 вариант)</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| №88 2011 Г | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,4 | 4 | 6,5 | 67,6 | 0,06 | 14,8 | 0 | 1,89 | 27,2 | 37,9 | 17,8 | 0,66 |
| №105 2011 Г | С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 14 | 2,8 | 1,6 | 0,1 | 27,5 | 0,01 | 0,07 | 2,8 | 0,09 | 3 | 29,1 | 4,51 | 0,22 |
| №243 2011 Г | СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ МОЛОЧНЫЕ | 68 | 6,4 | 10,2 | 0,54 | 119,5 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 13,1 | 67 | 7,2 | 0,82 |
| №174 2011 Г | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 5,9 | 3,6 | 42,8 | 222,3 | 0,06 | 0,96 | 14,8 | 0,13 | 128 | 154 | 36,5 | 0,6 |
| №377 2011 Г | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,1 | 0 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| Т/Т/К | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 60 | 4,6 | 2,2 | 31,4 | 163,8 | 0,12 | 0 | 0 | 1 | 14 | 90 | 31,8 | 2,04 |
| | Итого: | | 21,2 | 21,6 | 96,54 | 662,7 | 0,25 | 18,7 | 18 | 3,5 | 200 | 382 | 100 | 4,7 |

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: ВОСЬМОЙ(вторник)
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: зима-весенний

г.Канаш Чувашская республика

| № рецепт. | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещ-ва, г. | | | Энерг.ц ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------------|-------|-------|--------------|---------------|-------|------|------|--------------------------|-------|-------|-------|
| | | | белки | жиры | угл-ы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| №183 2011 Г | КАША МОЛОЧНАЯ жидкая | 200 | 6 | 6,8 | 29,2 | 202 | 0,16 | 0 | 0 | 1,9 | 24 | 144 | 98 | 3,2 |
| ПР | СЫР ПОРЦИЕЙ | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 36 | 0,005 | 0,07 | 26 | 0,85 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| ПР | МАСЛО ПОРЦИЕЙ | 5 | 0,04 | 3,6 | 0,07 | 33 | 0 | 0 | 20 | 0,05 | 1,2 | 1,5 | 0 | 0 |
| №378 2011 Г | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200/15 | 1,5 | 1,4 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,33 | 10 | 0 | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 |
| Т/ЛК | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 30 | 2,3 | 1,1 | 15,7 | 81,9 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| | Итого: | | 12,14 | 15,9 | 60,9 | 433,9 | 0,235 | 1,4 | 56 | 2,28 | 246,7 | 314,4 | 126,8 | 4,04 |
| ОБЕД (1 вариант) | | | | | | | | | | | | | | |
| №46 2011 Г | САЛАТ ОВОШНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ. | | | | | | | | | | | | | |
| | НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0,8 | 3,6 | 5,2 | 56,4 | 0,012 | 14,66 | 0 | 1,4 | 25,8 | 17 | 9,6 | 0,312 |
| №278 2011 Г | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 128 | 9,4 | 10,5 | 12,5 | 182,7 | 0,07 | 0,9 | 41,7 | 0,64 | 46,8 | 113,8 | 23 | 1 |
| №312 2011 Г | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,4 | 137,3 | 0,14 | 18,2 | 0 | 0,18 | 37 | 86,6 | 27,8 | 1 |
| ПР | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 30 | 2,3 | 4,8 | 20,7 | 136 | 0,04 | 0 | 28,3 | 0,6 | 18,5 | 39,2 | 6,8 | 0,45 |
| №342 2011 Г | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 114,6 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0,1 | 14,2 | 4,4 | 5,1 | 1 |
| Т/ЛК | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 30 | 2,3 | 1,1 | 15,7 | 81,9 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| | Итого: | | 18,06 | 24,96 | 102 | 707,9 | 0,302 | 34,7 | 71 | 3,31 | 149 | 287 | 82,2 | 4,09 |
| ОБЕД (2 вариант) | | | | | | | | | | | | | | |
| №46 2011 Г | САЛАТ ОВОШНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ. | | | | | | | | | | | | | |
| | НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0,8 | 3,6 | 5,2 | 56,4 | 0,012 | 14,66 | 0 | 1,4 | 25,8 | 17 | 9,6 | 0,312 |
| №102 2011 Г | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 4,4 | 4,2 | 13,2 | 118,6 | 0,18 | 4,7 | 0 | 1,94 | 34,14 | 70,5 | 28,5 | 1,84 |
| №278 2011 Г | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 128 | 8,1 | 9 | 10,7 | 157 | 0,06 | 0,78 | 35,8 | 0,55 | 40,24 | 97,8 | 19,8 | 0,88 |
| №312 2011 Г | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,4 | 137,3 | 0,14 | 18,2 | 0 | 0,18 | 37 | 86,6 | 27,8 | 1 |
| №342 2011 Г | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 114,6 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0,1 | 14,2 | 4,4 | 5,1 | 1 |
| Т/ЛК | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 60 | 4,6 | 2,2 | 31,4 | 163,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| | Итого: | | 21,16 | 23,96 | 109 | 747,7 | 0,462 | 39,2 | 35,8 | 4,95 | 165 | 329 | 110,6 | 5,49 |

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: ДЕВЯТЫЙ(среда)
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: зимне-весенний

г.Канаш Чувашская республика

| № рецепт. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-ва, г. | | | Энерг.ц. ккал | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещ-ва(мг) | | | | |
|--------------|--|-----------------|--------------------|-------------|--------------|------------------|--------------|-------------|------------|-------------|------------------------|------------|-------------|-------------|--|
| | | | белки | жиры | угле-ы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| №205 2011 Г | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 187,5 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 201,9 | 0,09 | 3,4 | 0 | 3,9 | 24,3 | 63,6 | 21,7 | 1,3 | |
| №376 2011 Г | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | |
| Т/ЛК | СЛОЙКА ВЕНГЕРСКАЯ С ТВОРОГОМ | 75 | 6,2 | 12,9 | 26,7 | 247,7 | 0,6 | 0 | 2 | 2,33 | 9,9 | 35 | 13,7 | 0,65 | |
| | ИТОГО: | | 11,4 | 20,4 | 70,2 | 509,6 | 0,69 | 3,43 | 2 | 6,23 | 45,3 | 101 | 36,8 | 2,23 | |
| | ОБЕД(1 вариант) | | | | | | | | | | | | | | |
| №301 2011 Г | КНЕЛИ ИЗ КУР ПАРОВЫЕ | 80 | 13,2 | 12,7 | 5 | 186 | 0,04 | 1,46 | 65 | 0,28 | 55,2 | 85 | 14,52 | 1,2 | |
| №174 2011 Г | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 5,9 | 3,6 | 42,82 | 222,3 | 0,06 | 0,96 | 14,8 | 0,13 | 128,3 | 154 | 36,46 | 0,6 | |
| №348 2011 Г | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,8 | 0,05 | 27,6 | 114,8 | 0,02 | 0,6 | 0 | 0,8 | 32,3 | 21,9 | 17,6 | 0,48 | |
| №410 2011 Г | МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ СОБСТ-ГО ПРОИЗ-А | 75 | 4,5 | 3 | 44,1 | 222 | 0,08 | 0,08 | 16 | 0,86 | 15,6 | 42,8 | 17,4 | 1,08 | |
| Т/ЛК | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 30 | 2,3 | 1,1 | 15,7 | 81,9 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 | |
| | ИТОГО: | | 26,7 | 20,5 | 135,2 | 827 | 0,23 | 3,1 | 98 | 2,46 | 238 | 330 | 95,9 | 3,69 | |
| | ОБЕД(2 вариант) | | | | | | | | | | | | | | |
| №59 2011 Г | САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ- НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0,6 | 3,2 | 4,8 | 49,2 | 0,04 | 4,2 | 0 | 1,4 | 12,8 | 20,4 | 14,4 | 0,8 | |
| №108 2011 Г | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 200 | 1,8 | 2,2 | 12,3 | 84,8 | 0,1 | 8,9 | 0 | 1,02 | 19,3 | 56,9 | 23,5 | 0,88 | |
| №107 2011 Г | С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 20 | 3,4 | 0,7 | 0,28 | 22 | 0,02 | 0,33 | 100 | 0,16 | 25,1 | 45,7 | 12 | 0,23 | |
| №301 2011 Г | КНЕЛИ ИЗ КУР ПАРОВЫЕ | 80 | 13,2 | 12,7 | 5 | 186 | 0,04 | 1,46 | 65 | 0,28 | 55,2 | 85 | 14,52 | 1,2 | |
| №303 2011 Г | КАША ВЯЗКАЯ | 150 | 2,6 | 4,2 | 26,6 | 154,1 | 0,02 | 0 | 0 | 0,2 | 4,1 | 55,6 | 18 | 0,37 | |
| №348 2011 Г | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,8 | 0,05 | 27,6 | 114,8 | 0,02 | 0,6 | 0 | 0,8 | 32,3 | 21,9 | 17,6 | 0,48 | |
| Т/ЛК | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 60 | 4,6 | 2,2 | 31,4 | 163,8 | 0,12 | 0 | 0 | 1 | 14 | 90 | 31,8 | 2,04 | |
| | ИТОГО: | | 27 | 25,3 | 108 | 774,7 | 0,36 | 15,5 | 165 | 4,86 | 163 | 376 | 132 | 6 | |

ДЕНЬ: ДЕСЯТЫЙ(четверг)

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

осударственная республика

г.Кана

СЕЗОН зимне-весенний

| | | | | | | | |
|------------|---------|--------|----------|--------|----------|--------|----------|
| Витаминная | Пищевые | Жиры | Белки | Сахары | Углеводы | Жиры | Белки |
| в трети | Белки | Сахары | Углеводы | Жиры | Белки | Сахары | Углеводы |

ЗАВТРАК

| | | | | | | | |
|------|--------|---------|------|--------|--------|-------|-----------|
| №004 | 0,2332 | 0,0327 | 10,0 | 0,0229 | 11,003 | 417,1 | 10,2 |
| 0,04 | 0,1 | 11,0331 | 100 | 26,1 | 101 | 46,2 | 83,32 |
| №004 | 21,0 | 200 | 100 | 0,0 | 123,0 | 0,15 | 0,0401018 |

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: ОДИННАДЦАТЫЙ(ПЯТНИЦА)
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: зимне-весенний

г.Канаш Чувашская республика

| № рецепт. | Наименование блюдо | Масса порции | Пищевые вещ-а, г. | | | Энер.ц ккал | Витамины(мг) | | | | Мине-ные вещества(мг) | | | |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------|-------------|--------------|----------------|--------------|------------|------------|------------|-----------------------|------------|-------------|-------------|
| | | | белки | жиры | угле-ы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| №121 | 2011 Г СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой | 200 | 3 | 3,6 | 6,1 | 71,2 | 0,04 | 0,7 | 26,4 | 0 | 128 | 90,9 | 14,1 | 0,12 |
| | ПР СЫР ПОРЦИЕЙ | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 36 | 0,005 | 0,07 | 26 | 0,05 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| | ПР МАСЛО ПОРЦИЕЙ | 5 | 0,04 | 3,6 | 0,07 | 33 | 0 | 0 | 20 | 0,05 | 1,2 | 1,5 | 0 | 0 |
| №376 | 2011 Г ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| №422 | 2011 Г МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ СОБСТВЕННОГО ПРОИЗ-ВА | 50 | 4 | 4,1 | 22,2 | 141,5 | 0,57 | 0 | 7 | 1,63 | 11,2 | 38,3 | 14,2 | 0,7 |
| | <i>итого:</i> | | 9,44 | 14,3 | 43,37 | 341,7 | 0,58 | 0,1 | 0 | 1,7 | 112 | 93 | 19,1 | 1,08 |
| ОБЕД (1 вариант) | | | | | | | | | | | | | | |
| №76 | 2011 Г САЛАТ ОВОШНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ- | | | | | | | | | | | | | |
| | НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ | 60 | 1,4 | 6,2 | 13,8 | 111,2 | 0 | 3,4 | 0 | 12 | 36 | 36 | 18 | 1 |
| №228 | 2011 Г РЫБНОЕ БЛЮДО | 80 | 15,2 | 3,7 | 1,9 | 101,2 | 0,1 | 1,5 | 18,5 | 1,85 | 36 | 21,2 | 35,7 | 0,69 |
| №143 | 2011 Г РАГУ ОВОЩНОЕ | 150 | 2,5 | 15,7 | 12,3 | 202,9 | 0,07 | 17,9 | 65,7 | 2,9 | 52,9 | 64,3 | 23,2 | 0,9 |
| №350 | 2011 Г КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД | 200 | 0,1 | 0 | 24,5 | 114,6 | 0 | 24 | 0 | 0,1 | 14 | 8,9 | 5,6 | 0,1 |
| №410 | 2011 Г ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 75 | 9,2 | 5,5 | 29,2 | 202 | 0,08 | 0,04 | 34 | 0,96 | 50,8 | 90,2 | 21,6 | 0,9 |
| Т/Л/К | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 30 | 2,3 | 1,1 | 15,7 | 81,8 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| | <i>итого:</i> | | 30,7 | 32,2 | 97,4 | 813,8 | 0,28 | 47 | 118 | 18 | 197 | 247 | 114 | 3,92 |
| ОБЕД (2 вариант) | | | | | | | | | | | | | | |
| №76 | 2011 Г САЛАТ ОВОШНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ- | | | | | | | | | | | | | |
| | НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ | 60 | 1,4 | 6,2 | 13,8 | 111,2 | 0 | 3,4 | 0 | 12 | 36 | 36 | 18 | 1 |
| №108 | 2011 Г СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 200 | 2,8 | 3,7 | 15 | 115,4 | 0,08 | 4,6 | 16,8 | 1,3 | 26,7 | 57,8 | 20,3 | 1,12 |
| №229 | 2011 Г РЫБНОЕ БЛЮДО | 80 | 15,2 | 3,7 | 1,9 | 101,2 | 0,1 | 1,5 | 18,5 | 1,85 | 36 | 21,2 | 35,7 | 0,69 |
| №143 | 2011 Г РАГУ ОВОЩНОЕ | 150 | 2,5 | 15,7 | 12,3 | 202,9 | 0,07 | 17,9 | 65,7 | 2,9 | 52,9 | 64,3 | 23,2 | 0,9 |
| №350 | 2011 Г КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД | 200 | 0,1 | 0 | 24,5 | 114,6 | 0 | 24 | 0 | 0,1 | 14 | 8,9 | 5,6 | 0,1 |
| Т/Л/К | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 60 | 4,8 | 2,2 | 31,4 | 163,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| | <i>итого:</i> | | 26,6 | 31,5 | 98,9 | 809,1 | 0,31 | 51 | 101 | 19 | 179 | 240 | 123 | 4,47 |

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: ДВЕНАДЦАТЫЙ(суббота)
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

г.Канаш Чувашская республика

| № рецепт. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-а, г. | | | Энерг. ккал | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | | |
|-------------------------|-----------------------|--------------------------------------|-------------------|------|--------|----------------|--------------|------|------|-----|--------------------------|------|------|------|------|
| | | | белки | жиры | угле-ы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| №173 | 2011г | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 6,1 | 4 | 37 | 208,2 | 0,22 | 2,08 | 32 | 0,86 | 222 | 315 | 79,6 | 2,1 |
| №376 | 2011г | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| №420 | 2011г | МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ СОБСТВЕННОГО ПРОИЗ-ВА | 60 | 7,2 | 6,2 | 19,9 | 164,4 | 0,06 | 0 | 3,7 | 1,8 | 17,2 | 67,6 | 23,9 | 1,12 |
| | | <i>итого:</i> | | 13,4 | 10,2 | 71,9 | 432,6 | 0,06 | 0 | 0 | 1,8 | 28 | 70 | 25,3 | 1,4 |
| ОБЕД (1 вариант) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №75 | 2011г | САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ- | | | | | | | | | | | | | |
| | | НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ | 60 | 1,4 | 6,2 | 13,8 | 111,2 | 0 | 3,4 | 0 | 12 | 36 | 36 | 18 | 1 |
| №288 | 2011г | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 80 | 17,4 | 10,6 | 0 | 165,3 | 0,03 | 0 | 16 | 0,14 | 32 | 114 | 16 | 1,6 |
| №309 | 2011г | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 201,9 | 0,06 | 0 | 0 | 1,95 | 12 | 34,5 | 7,5 | 0,75 |
| №348 | 2011г | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,8 | 0,05 | 27,6 | 114,8 | 0,02 | 0,6 | 0 | 0,8 | 32,3 | 21,9 | 17,6 | 0,48 |
| №406 | 2011г | МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ СОБСТ-ГО ПРОИЗВОДСТВА | 60 | 3,9 | 4,7 | 23,8 | 153 | 0,07 | 0,51 | 28 | 1,15 | 13,7 | 45,1 | 16,8 | 0,81 |
| Т/П/К | | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 30 | 2,3 | 1,1 | 15,7 | 81,9 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| | | <i>итого:</i> | | 30,9 | 30,15 | 109,4 | 828,1 | 0,21 | 4,5 | 44 | 16 | 133 | 278 | 85,8 | 4,97 |
| ОБЕД (2 вариант) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №75 | 2011г | САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ- | | | | | | | | | | | | | |
| | | НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ | 60 | 1,4 | 6,2 | 13,8 | 111,2 | 0 | 3,4 | 0 | 12 | 36 | 36 | 18 | 1 |
| №96 | 2011г | РАССОЛЬНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 1,8 | 4,2 | 12,5 | 94,3 | 0,12 | 11,4 | 0 | 1,94 | 13,2 | 28 | 22,4 | 0,82 |
| №288 | 2011г | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 80 | 17,4 | 10,6 | 0 | 165,3 | 0,03 | 0 | 16 | 0,14 | 32 | 114 | 16 | 1,6 |
| №309 | 2011г | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 201,9 | 0,06 | 0 | 0 | 1,95 | 12 | 34,5 | 7,5 | 0,75 |
| №348 | 2011г | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,8 | 0,05 | 27,6 | 114,8 | 0,02 | 0,6 | 0 | 0,8 | 32,3 | 21,9 | 17,6 | 0,48 |
| Т/П/К | | БУЛКА ШКОЛЬНАЯ | 60 | 4,6 | 2,2 | 31,4 | 163,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| | | <i>итого:</i> | | 31,1 | 30,75 | 113,8 | 851,3 | 0,29 | 15 | 16 | 18 | 139 | 287 | 101 | 5,31 |