

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела Управления  
 Федеральной службы в сфере защиты прав  
 потребителей и благополучия человека  
 по Чувашской Республике-Чуваши  
 в городе Канаш  
 Кузнецкий О.Л.

06.02.2010

СОГЛАСОВАНО:

Директор Муниципального бюджетного  
 общеобразовательного учреждения  
 средняя общеобразовательная школа №7  
 города Канаш Чувашской Республики  
 М.В. Сидорова

УТВЕРЖДАЮ:

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

**Примерное двухнедельное двенадцатидневное цикличное меню  
 учащихся общеобразовательных школ города Канаш  
 возраст 12-18 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

ПЕРВЫЙ(понедельник)  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 ВОЗРАСТ 12-18 лет  
 СЕЗОН ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

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	Ca	P	Mg	Fe
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>														
№123 2011 Г	СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ	250	4,9	5	15	136,8	0,1	10,7	35	0,15	172	160	38,3	0,9
ПР	МАСЛО ПОРЦИЕЙ	5	0,04	3,6	0,07	33	0	0	20	0,05	1,2	1,5	0	0
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1 ШТ	6,7	6,1	0,4	83,2	0,04	0	132	0,4	29	101	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	50	3,8	1,8	26,2	136,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,3	16,5	0,55
	итога:		15,5	16,5	56,67	449,5	0,19	11	187	1,3	225	309	63	3,05
<b><u>ОБЕД (1 вариант)</u></b>														
№37 2011 г	САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ-													
	НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ	100	1,2	7,8	9	111,4	0,6	60,4	0	24,1	185	421	152	6,8
№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
№303 2011 Г	КАША ВЯЗКАЯ	200	3,5	5,6	35,5	205,5	0,03	0	0	0,3	5,5	73,9	24	0,5
№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/Т/К	БУЛКА ШКОЛЬНАЯ	50	3,8	1,8	26,2	136,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,3	16,5	0,55
	итога:		18,3	28,37	87,2	677	0,72	62	20	25	342	697	214	8,82
<b><u>ОБЕД (2 вариант)</u></b>														
№37 2011 г	САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ-													
	НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ	100	1,2	7,8	9	111,4	0,6	60,4	0	24,1	185	421	152	6,8
№88 2011 Г	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5	8,1	84,5	0,08	18,5	0	2,4	34	47,5	22,3	0,83
№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
№303 2011 Г	КАША ВЯЗКАЯ	200	3,5	5,6	35,5	205,5	0,03	0	0	0,3	5,5	73,9	24	0,5
№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/т/к	БУЛКА ШКОЛЬНАЯ	90	6,9	3,3	47,1	245,7	0,09	0	0	1,18	20,7	78	29,7	0,99
	итога:		23,2	34,87	116,2	870,7	0,84	80	20	28	385	779	250	10,1

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

ДЕНЬ: ВТОРОЙ(вторник)  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 ВОЗРАСТ: 12-18 лет  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

г.Канаш Чувашская республика

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва, г.			Энер.ц. ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>														
№181 2011 г	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,5	5,1	41,8	242,5	0,05	0,45	40,9	0,2	166	138	21,4	0,38
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
Т/Т/К	БУЛКА ШКОЛЬНАЯ	50	3,8	1,8	26,2	136,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,3	16,5	0,55
	<b>итого:</b>		<b>16,8</b>	<b>12,6</b>	<b>83,9</b>	<b>515,6</b>	<b>0,145</b>	<b>1,82</b>	<b>87</b>	<b>0,9</b>	<b>392</b>	<b>321</b>	<b>55</b>	<b>1,16</b>
<b><u>ОБЕД (1 вариант)</u></b>														
№45 2011 г	САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ- НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ	100	1,3	3	8,7	94	0,02	24,4	0	2,3	43	28,3	16	0,52
№290 2011г	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	120	13,8	10,3	3,5	161,6	0,04	0,15	26,4	0,4	37,6	99,6	15,2	8,8
№312 2011г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,1	6,4	27,2	183,1	0,2	24,3	0	0,24	49,3	116	37,1	1,3
№349 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
Т/Т/К	БУЛКА ШКОЛЬНАЯ	50	3,8	1,8	26,2	136,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,3	16,5	0,55
	<b>итого:</b>		<b>23,7</b>	<b>21,6</b>	<b>97,6</b>	<b>708</b>	<b>0,33</b>	<b>49,58</b>	<b>26</b>	<b>4,09</b>	<b>174</b>	<b>310</b>	<b>102</b>	<b>11,9</b>
<b><u>ОБЕД (2 вариант)</u></b>														
№45 2011 г	САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ- НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ	100	1,3	3	8,7	94	0,02	24,4	0	2,3	43	28,3	16	0,52
№111 2011 г	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,4	5,1	13	117	0,05	0,95	0	2,6	27,3	36,8	15,3	0,73
№290 2011г	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	120	13,8	10,3	3,5	161,6	0,04	0,15	26,4	0,4	37,6	99,6	15,2	8,8
№303 2011 Г	КАША ВЯЗКАЯ	200	3,5	5,6	35,5	205,5	0,03	0	0	0,3	5,5	73,9	24	0,5
№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	90	6,9	3,3	47,1	245,7	0,09	0	0	1,18	20,7	78	29,7	0,99
	<b>итого:</b>		<b>28</b>	<b>27,3</b>	<b>122,8</b>	<b>883,8</b>	<b>0,23</b>	<b>25,53</b>	<b>26</b>	<b>6,78</b>	<b>145</b>	<b>319</b>	<b>102</b>	<b>11,8</b>

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

ДЕНЬ: ТРЕТИЙ(среда)  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 ВОЗРАСТ: 12-18 лет  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

г.Канаш Чувашская республика

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ц. ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	угле-в		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
№173 2011г	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	7,6	5	46,3	260,3	0,28	2,6	40	1,08	278	393,8	99,5	2,63
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/Т/К	БУЛКА ШКОЛЬНАЯ	50	3,8	1,8	26,2	136,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,3	16,5	0,55
	ИТОГО:		<b>13,8</b>	<b>9,8</b>	<b>87,5</b>	<b>492,8</b>	<b>0,34</b>	<b>2,7</b>	<b>66</b>	<b>1,78</b>	<b>388</b>	<b>490</b>	<b>120,9</b>	<b>3,56</b>
<b>ОБЕД (1 вариант)</b>														
№59 2011 Г	САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ-НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ	100	1	5,3	8	82	0,07	7	0	2,3	21,3	34	24	1,3
№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	200	11,9	5,5	53,2	309,3	0,3	0	0	0	19,5	280	186,7	6,7
№350 2011 Г	КИСЕЛЬ	200	0,1	0	24,5	114,6	0	24	0	0,1	14	8,9	5,6	0,1
Т/Т/К	БУЛКА ШКОЛЬНАЯ	50	3,8	1,8	26,2	136,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,3	16,5	0,55
	ИТОГО:		<b>26,8</b>	<b>21,3</b>	<b>118,3</b>	<b>786,3</b>	<b>0,48</b>	<b>31,2</b>	<b>10,5</b>	<b>3,45</b>	<b>93</b>	<b>470</b>	<b>251,7</b>	<b>9,55</b>
<b>ОБЕД (2 вариант)</b>														
№59 2011 Г	САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ-НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ	100	1	5,3	8	82	0,07	7	0	2,3	21,3	34	24	1,3
№82 2011 Г	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	4,9	11,8	98,4	0,05	10,3	0	2,4	34,5	53	26,3	1,1
№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	200	11,9	5,5	53,2	309,3	0,3	0	0	0	19,5	280	186,7	6,7
№352 2011 Г	КИСЕЛЬ	200	0,1	0	24,5	114,6	0	24	0	0,1	14	8,9	5,6	0,1
Т/Т/К	БУЛКА ШКОЛЬНАЯ	90	6,9	3,3	47,1	245,7	0,09	0	0	1,18	20,7	78	29,7	0,99
	ИТОГО:		<b>31,8</b>	<b>27,7</b>	<b>151</b>	<b>993,9</b>	<b>0,57</b>	<b>41,5</b>	<b>10,5</b>	<b>6,38</b>	<b>136</b>	<b>558</b>	<b>291,2</b>	<b>11,09</b>

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРТЫЙ(четверг)  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 ВОЗРАСТ: 12-18 лет  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

г.Канаш Чувашская республика

№ рецепт.	Наименование блюдо	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
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>														
№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	250	5,5	4,8	18	150	0,09	0,83	33	0,38	163	137,5	26,6	0,65
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1/2 ШТ	3,4	3,1	0,2	41,6	0,02	0	66	0,2	14,5	50,5	3,2	0,7
№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	15	1,15	0,6	7,9	41	0,015	0	0	0,2	3,5	13,1	5	0,165
	итоگو:		<b>12,57</b>	<b>12,4</b>	<b>70,3</b>	<b>453,6</b>	<b>0,17</b>	<b>1,34</b>	<b>119</b>	<b>1,3</b>	<b>202</b>	<b>229</b>	<b>42,2</b>	<b>2,22</b>
<b><u>ОБЕД (1 вариант)</u></b>														
№53 2011 г	САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ-													
	НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ	100	1,7	4	7,3	73	0,03	7	0	2	28,3	41,7	18,3	1,3
№229 2011 г	РЫБНОЕ БЛЮДО	100	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	200	4,1	6,4	27,2	183,1	0,2	24,3	0	0,24	49,3	116	37,1	1,3
№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
№421 2011 Г	МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ СОБСТ-ГО ПРО-ВА	75	5,9	3,5	35,4	196,5	0,105	0	19,5	1,04	16,5	55,5	21,8	1,04
Т/Л/К	БУЛКА ШКОЛЬНАЯ	50	3,8	1,8	26,2	136,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,3	16,5	0,55
	итоگو:		<b>30,86</b>	<b>19,56</b>	<b>125,9</b>	<b>804,9</b>	<b>0,5</b>	<b>33,7</b>	<b>38</b>	<b>5,9</b>	<b>156</b>	<b>282</b>	<b>134,5</b>	<b>5,88</b>
<b><u>ОБЕД (2 вариант)</u></b>														
№53 2011 г	САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ-													
	НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ	100	1,7	4	7,3	73	0,03	7	0	2	28,3	41,7	18,3	1,3
№102 2011 г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,5	5,3	16,5	148,3	0,2	5,9	0	2,4	42,7	88,1	35,6	2,1
№229 2011 г	РЫБНОЕ БЛЮДО	100	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	200	4,1	6,4	27,2	183,1	0,2	24,3	0	0,24	49,3	116	37,1	1,3
№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/Л/К	БУЛКА ШКОЛЬНАЯ	90	6,9	3,3	47,1	245,7	0,09	0	0	1,18	20,7	78	29,7	0,99
	итоگو:		<b>33,56</b>	<b>22,86</b>	<b>127,9</b>	<b>865,9</b>	<b>0,63</b>	<b>39,6</b>	<b>19</b>	<b>7,8</b>	<b>191</b>	<b>349</b>	<b>161,5</b>	<b>7,38</b>

ДЕНЬ:

ПЯТНИЦА (пятница)

дисциплина

ПЕРВАЯ

г. Канаш Чувашская

ВОЗРАСТ

12-18 лет

СЕЗОН

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Вита Миньдза (Пищевые вещества) малозольная

рецептуры белки жиры углеводы мал ФВ1

### ЗАВТРАК

№186 2011 г ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ

0,9 156,700 СЪУЩЕ-819М ИЮДАКОМ399,0 00,05

№3199 2010 КОФЕ-ВАНИЛЬНЫЙ ПИТОСКОМ ПОЛОСКОМ 0,994

Область/Республика

ПЕРВАЯ

г.Канаш Чувашская

ВОЗРАСТ

12-18 лет

СЕЗОН

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Вита Минерал Пищевые добавки (витамины и минералы)

редуктор бета жиры углевод мал FB1

ЗАВТРАК

№173 2011 г каша вязкая на молоке из хлопьев

0,96 200,0 0,00 0,00 0,00 0,00 1,03

0,00 100,0 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00

№319 20200 кофе в пакетиках с сахаром 0,00 0,00 0,00

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

ДЕНЬ: СЕДЬМОЙ(понедельник)  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 ВОЗРАСТ: 12-18 лет  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

г.Канаш Чувашская республика

№ рецепт.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещ-а, г.			Энер.ц. ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещ-а(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>														
№396 2011 Г	БЛИНЫ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ													
	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
<b><u>ОБЕД (1 вариант)</u></b>														
№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
№303 2011 Г	КАША ВЯЗКАЯ	200	3,5	5,6	35,5	205,5	0,03	0	0	0,3	5,5	73,9	24	0,5
№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
T/T/K	МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ СОБСТ-ГО ПРОИЗ-ВА	75	5,5	6,5	37,5	230,5	0,07	0,02	16,5	3	28	65	17,6	0,86
t/t/k	БУЛКА ШКОЛЬНАЯ	50	3,8	1,8	26,2	136,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,3	16,5	0,55
	ИТОГО:		19,3	24,1	114,74	752	0,15	0,05	17	4,4	69,2	252	67	3,01
<b><u>ОБЕД (2 вариант)</u></b>														
№45 2011 г	САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ-													
	НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ	100	1,3	3	8,7	94	0,02	24,4	0	2,3	43	28,3	16	0,52
№88 2011 Г	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5	8,1	84,5	0,08	18,5	0	2,4	34	47,5	22,3	0,83
№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
№303 2011 Г	КАША ВЯЗКАЯ	200	3,5	5,6	35,5	205,5	0,03	0	0	0,3	5,5	73,9	24	0,5
№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
t/t/k	БУЛКА ШКОЛЬНАЯ	90	6,9	3,3	47,1	245,7	0,09	0	0	1,18	20,7	78	29,7	0,99
	ИТОГО:		20	27,1	114,94	809,2	0,22	42,9	0	6,6	127	298	101	3,94



ДЕНЬ: ВОСЬМОЙ (вторник)

МЕСТО СЛУЖБЫ: АВТОРАЯ

г. Канаш Чувашская

ВОЗРАСТ: 12-18 лет

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Витаминный состав

Пищевые волокна (мг)

В

Результат

Бублики

Сары

Котлета

Молочный

ЗАВТРАК

0,183 0,20250 0,20250 0,20250 0,20250 0,20250 1,222,5 4 0,

0,05 0,07 10 20,0 20,0 20,0 50 3,86 0,0 0,

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

ДЕНЬ: ДЕВЯТЫЙ(среда)  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 ВОЗРАСТ: 12-18 лет  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

г.Канаш Чувашская республика

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва, г.			Энер.ц. ккал	Витамины(мг)				Мине-ные вещ-а(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
№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/Т/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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11,4</b>	<b>20,4</b>	<b>70,2</b>	<b>509,6</b>	<b>0,69</b>	<b>3,43</b>	<b>2</b>	<b>6,23</b>	<b>45,3</b>	<b>101</b>	<b>36,8</b>	<b>2,23</b>
	<b>ОБЕД(1 вариант)</b>													
№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	200	3,5	5,6	35,5	205,5	0,03	0	0	0,3	5,5	73,9	24	0,5
№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
№418 2011Г	МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ СОБСТ-ГО ПРОИЗ-А	75	4,8	8,8	38	250	0,08	0	12	3,12	15	48	17,2	0,94
Т/Т/К	БУЛКА ШКОЛЬНАЯ	50	3,8	1,8	26,2	136,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,3	16,5	0,55
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,1</b>	<b>29</b>	<b>132,3</b>	<b>892,8</b>	<b>0,22</b>	<b>2,06</b>	<b>77</b>	<b>5,15</b>	<b>120</b>	<b>272</b>	<b>89,8</b>	<b>3,67</b>
	<b>ОБЕД(2 вариант)</b>													
№59 2011 Г	САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ- НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ	100	1	5,3	8	82	0,07	7	0	2,3	21,3	34	24	1,3
№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	10	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	200	3,5	5,6	35,5	205,5	0,03	0	0	0,3	5,5	73,9	24	0,5
№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	90	6,9	3,3	47,1	245,7	0,09	0	0	1,18	20,7	78	29,7	0,99
	<b>ИТОГО:</b>		<b>29,9</b>	<b>29,8</b>	<b>123,2</b>	<b>886</b>	<b>0,35</b>	<b>17,7</b>	<b>75</b>	<b>5,24</b>	<b>158</b>	<b>376</b>	<b>129</b>	<b>5,38</b>

ДЕНЬ: ДЕСЯТЫЙ(четверг)

Область Республика ЧУВАША Г.Канаш Чуваш

ВОЗРАСТ 12-18 лет

СЕЗОН ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

№	Витамин	Масса	Пищевые жиры	Углеводы	Белки	Энергия
---	---------	-------	--------------	----------	-------	---------

	В1	г	г	г	г	ккал
--	----	---	---	---	---	------

ЗАВТРАК

№0005	0,24	2,50	0,30	10,00	1,00	20,35
-------	------	------	------	-------	------	-------

0,04	0,1	1,00	0,05	2,00	0,1	0,32
------	-----	------	------	------	-----	------

№177	0,20	2,00	0,20	10,00	1,00	20,35
------	------	------	------	-------	------	-------

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

ДЕНЬ: ОДИННАДЦАТЫЙ(пятница)  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 ВОЗРАСТ: 12-18 лет  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

г.Канаш Чувашская республика

№ рецепт.	Наименование блюда	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
<b>ЗАВТРАК</b>														
№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	35,8	0,005	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
№352	2011 Г КИСЕЛЬ	200	0,1	0	24,5	114,6	0	24	0	0,1	14	8,9	5,6	0,1
№422	2011 Г БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	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>		9,4	10,7	52,8	363,1	0,62	25	59	1,8	241	188	37,4	1,02
<b>ОБЕД (1 вариант)</b>														
№75	2011 Г САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ- НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ	100	2	10,2	20,6	91,2	0,04	4,2	0	20,3	46,5	60,9	32,2	1
№229	2011 Г РЫБНОЕ БЛЮДО	100	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	210	3,54	22	17,2	284	0,1	25	92	4,02	74,3	90	32,5	1,2
№376	2011 Г ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
№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	50	3,8	1,8	26,2	136,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,3	16,5	0,55
	<i>итого:</i>		33,84	43,2	110,1	874,9	0,37	31	145	28	230	308	140	4,62
<b>ОБЕД (2 вариант)</b>														
№75	2011 Г САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ- НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ	100	2	10,2	20,6	91,2	0,04	4,2	0	20,3	46,5	60,9	32,2	1
№108	2011 Г СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,5	4,6	18,8	143,8	0,1	5,8	21	1,6	32,5	72,3	25,4	1,4
№229	2011 Г РЫБНОЕ БЛЮДО	100	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	210	3,54	22	17,2	284	0,1	25	92	4,02	74,3	90	32,5	1,2
№376	2011 Г ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Т/Л/К	БУЛКА ШКОЛЬНАЯ	90	6,9	3,3	47,1	245,7	0,09	0	0	1,18	20,7	78	29,7	0,99
	<i>итого:</i>		31,24	43,8	120,6	925,9	0,43	37	132	29	221	325	157	5,56

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

ДЕНЬ: ДВЕНАДЦАТЫЙ(суббота)  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 ВОЗРАСТ: 12-18 лет  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

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	
<b>ЗАВТРАК</b>															
№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>				<b>13,4</b>	<b>10,2</b>	<b>71,9</b>	<b>432,6</b>	<b>0,28</b>	<b>2,1</b>	<b>36</b>	<b>2,7</b>	<b>250</b>	<b>386</b>	<b>105</b>	<b>3,5</b>
<b>ОБЕД (1 вариант)</b>															
№45	2011г	САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ- НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ	100	1,3	3	8,7	94	0,02	24,4	0	2,3	43	28,3	16	0,52
№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	200	6,8	10	38	269,2	0,08	0	0	2,6	16	46,7	10	1
№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/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
<i>итого:</i>				<b>32,5</b>	<b>29,45</b>	<b>113,8</b>	<b>878,2</b>	<b>0,25</b>	<b>26</b>	<b>44</b>	<b>7,4</b>	<b>144</b>	<b>283</b>	<b>86,3</b>	<b>4,74</b>
<b>ОБЕД (2 вариант)</b>															
№45	2011г	САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ- НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ	100	1,3	3	8,7	94	0,02	24,4	0	2,3	43	28,3	16	0,52
№96	2011г	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,3	15,6	117,9	0,15	14,3	0	2,4	16,5	35	28	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	200	6,8	10	38	269,2	0,08	0	0	2,6	16	46,7	10	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
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
<i>итого:</i>				<b>32,5</b>	<b>31,1</b>	<b>108,7</b>	<b>870,2</b>	<b>0,34</b>	<b>39</b>	<b>16</b>	<b>8,2</b>	<b>132</b>	<b>279</b>	<b>91,2</b>	<b>5,06</b>

№: ПЕРВЫЙ(понедельник)  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 ВОЗРАСТ 12-18 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	Ca	P	Mg	Fe
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>														
№123 2011 Г	СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ	250	4,9	5	15	136,8	0,1	10,7	35	0,15	172	160	38,3	0,9
ПР	МАСЛО ПОРЦИЕЙ	5	0,04	3,6	0,07	33	0	0	20	0,05	1,2	1,5	0	0
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1 ШТ	6,7	6,1	0,4	83,2	0,04	0	132	0,4	29	101	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	50	3,8	1,8	26,2	136,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,3	16,5	0,55
	<b>итого:</b>		<b>15,5</b>	<b>16,5</b>	<b>56,67</b>	<b>449,5</b>	<b>0,19</b>	<b>11</b>	<b>187</b>	<b>1,3</b>	<b>225</b>	<b>309</b>	<b>63</b>	<b>3,05</b>
<b><u>ОБЕД (1 вариант)</u></b>														
№37 2011 г	САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ- НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ	100	1,2	7,8	9	111,4	0,6	60,4	0	24,1	185	421	152	6,8
№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
№303 2011 Г	КАША ВЯЗКАЯ	200	3,5	5,6	35,5	205,5	0,03	0	0	0,3	5,5	73,9	24	0,5
№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/Т/К	БУЛКА ШКОЛЬНАЯ	50	3,8	1,8	26,2	136,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,3	16,5	0,55
	<b>итого:</b>		<b>18,3</b>	<b>28,37</b>	<b>87,2</b>	<b>677</b>	<b>0,72</b>	<b>62</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>342</b>	<b>697</b>	<b>214</b>	<b>8,82</b>
<b><u>ОБЕД (2 вариант)</u></b>														
№37 2011 г	САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ- НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ	100	1,2	7,8	9	111,4	0,6	60,4	0	24,1	185	421	152	6,8
№88 2011 Г	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5	8,1	84,5	0,08	18,5	0	2,4	34	47,5	22,3	0,83
№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
№303 2011 Г	КАША ВЯЗКАЯ	200	3,5	5,6	35,5	205,5	0,03	0	0	0,3	5,5	73,9	24	0,5
№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/т/к	БУЛКА ШКОЛЬНАЯ	90	6,9	3,3	47,1	245,7	0,09	0	0	1,18	20,7	78	29,7	0,99
	<b>итого:</b>		<b>23,2</b>	<b>34,87</b>	<b>116,2</b>	<b>870,7</b>	<b>0,84</b>	<b>80</b>	<b>20</b>	<b>28</b>	<b>385</b>	<b>779</b>	<b>250</b>	<b>10,1</b>

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

ДЕНЬ: ВТОРОЙ(вторник)  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 ВОЗРАСТ: 12-18 лет  
 СЕЗОН: зимне-весенний

г.Канаш Чувашская республика

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва, г.			Энер.ц. ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>														
№181 2011 г	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,5	5,1	41,8	242,5	0,05	0,45	40,9	0,2	166	138	21,4	0,38
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
Т/Т/К	БУЛКА ШКОЛЬНАЯ	50	3,8	1,8	26,2	136,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,3	16,5	0,55
<b>итого:</b>			<b>16,8</b>	<b>12,6</b>	<b>83,9</b>	<b>515,6</b>	<b>0,145</b>	<b>1,82</b>	<b>87</b>	<b>0,9</b>	<b>392</b>	<b>321</b>	<b>55</b>	<b>1,16</b>
<b><u>ОБЕД (1 вариант)</u></b>														
№45 2011 г	САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ- НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ	100	1,3	3	8,7	94	0,02	24,4	0	2,3	43	28,3	16	0,52
№290 2011г	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	120	13,8	10,3	3,5	161,6	0,04	0,15	26,4	0,4	37,6	99,6	15,2	8,8
№312 2011г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,1	6,4	27,2	183,1	0,2	24,3	0	0,24	49,3	116	37,1	1,3
№349 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
Т/Т/К	БУЛКА ШКОЛЬНАЯ	50	3,8	1,8	26,2	136,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,3	16,5	0,55
<b>итого:</b>			<b>23,7</b>	<b>21,6</b>	<b>97,6</b>	<b>708</b>	<b>0,33</b>	<b>49,58</b>	<b>26</b>	<b>4,09</b>	<b>174</b>	<b>310</b>	<b>102</b>	<b>11,9</b>
<b><u>ОБЕД (2 вариант)</u></b>														
№45 2011 г	САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ- НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ	100	1,3	3	8,7	94	0,02	24,4	0	2,3	43	28,3	16	0,52
№111 2011 г	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,4	5,1	13	117	0,05	0,95	0	2,6	27,3	36,8	15,3	0,73
№290 2011г	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	120	13,8	10,3	3,5	161,6	0,04	0,15	26,4	0,4	37,6	99,6	15,2	8,8
№303 2011 Г	КАША ВЯЗКАЯ	200	3,5	5,6	35,5	205,5	0,03	0	0	0,3	5,5	73,9	24	0,5
№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	90	6,9	3,3	47,1	245,7	0,09	0	0	1,18	20,7	78	29,7	0,99
<b>итого:</b>			<b>28</b>	<b>27,3</b>	<b>122,8</b>	<b>883,8</b>	<b>0,23</b>	<b>25,53</b>	<b>26</b>	<b>6,78</b>	<b>145</b>	<b>319</b>	<b>102</b>	<b>11,8</b>

ДЕНЬ: ТРЕТИЙ(среда)  
 Республика ПЕРВАЯ г.Канаш Чувашская  
 ВОЗРАСТ 12-18 лет  
 СЕЗОН зимне-весенний

Визит Мастер Лицевые нормовые  
 Втроед турции Белки жбры Клевер Мгквал Фа

**ЗАВТРАК**

12075	20	1250	МА	1,03	ПРОЧ	316,3	19,560,2	0,00
005	0,07	102	СР	0,05	ЛИВ	50 0	1,5 36	0,1 0,
0375	0,01	200	СМ	0,01	САЛ	100	1,4 60	0,26



ЧЕТВЕРГЫЙ(четверг)  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 ВОЗРАСТ 12-18 лет  
 СЕЗОН зимне-весенний

г.Канаш Чувашская республика

№ рецепт	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энер.ц. ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>														
№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	250	5,5	4,8	18	150	0,09	0,83	33	0,38	163	137,5	26,6	0,65
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1/2 ШТ	3,4	3,1	0,2	41,6	0,02	0	66	0,2	14,5	50,5	3,2	0,7
№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
ТТ/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:		12,57	12,4	70,3	453,6	0,17	1,34	119	1,3	202	229	42,2	2,22
<b><u>ОБЕД (1 вариант)</u></b>														
№53 2011 г	САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ-													
	НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ	100	1,7	4	7,3	73	0,03	7	0	2	28,3	41,7	18,3	1,3
№229 2011 г	РЫБНОЕ БЛЮДО	100	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	200	4,1	6,4	27,2	183,1	0,2	24,3	0	0,24	49,3	116	37,1	1,3
№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
№421 2011 Г	МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ СОБСТ-ГО ПРО-ВА	75	5,9	3,5	35,4	196,5	0,105	0	19,5	1,04	16,5	55,5	21,8	1,04
ТТ/К	БУЛКА ШКОЛЬНАЯ	50	3,8	1,8	26,2	136,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,3	16,5	0,55
	итого:		30,86	19,56	125,9	804,9	0,5	33,7	38	5,9	156	282	134,5	5,88
<b><u>ОБЕД (2 вариант)</u></b>														
№53 2011 г	САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ-													
	НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ	100	1,7	4	7,3	73	0,03	7	0	2	28,3	41,7	18,3	1,3
№102 2011 г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,5	5,3	16,5	148,3	0,2	5,9	0	2,4	42,7	88,1	35,6	2,1
№229 2011 г	РЫБНОЕ БЛЮДО	100	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	200	4,1	6,4	27,2	183,1	0,2	24,3	0	0,24	49,3	116	37,1	1,3
№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
ТТ/К	БУЛКА ШКОЛЬНАЯ	90	6,9	3,3	47,1	245,7	0,09	0	0	1,18	20,7	78	29,7	0,99
	итого:		33,56	22,86	127,9	865,9	0,63	39,6	19	7,8	191	349	161,5	7,38

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 ВОЗРАСТ 12-18 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>													
№188 2011 г	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	156	9	6,9	51,4	306,8	0,05	0,3	31,2	1,3	129,9	170,4	32,9	0,8
№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/Т/К	БУЛКА ШКОЛЬНАЯ	50	3,8	1,8	26,2	136,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,3	16,5	0,55
	ИТОГО:		16	11,4	93,5	543,9	0,14	1,6	51,2	1,95	267,4	304	63,4	1,48
	<b><u>ОБЕД (1 вариант)</u></b>													
№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
№303 2011 Г	КАША ВЯЗКАЯ	200	3,5	5,6	35,5	205,5	0,03	0	0	0,3	5,5	73,9	24	0,5
№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 СОБСТВЕННОГО ПРОИЗ-ВА	75	4,5	3	44,1	222	0,08	0,08	18	0,86	15,6	42,8	17,4	1,08
Т/Т/К	БУЛКА ШКОЛЬНАЯ	50	3,8	1,8	26,2	136,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,3	16,5	0,55
	ИТОГО:		24	21,9	145	873,5	0,26	1,46	42,2	4,71	105,7	254	91,1	3,66
	<b><u>ОБЕД (2 вариант)</u></b>													
№67 2011 г	САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ- НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ	100	1,4	10	7,3	125,1	0,04	9,63	0	4,5	31,2	43,3	19,5	0,83
№99 2011 Г	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,3	2,4	11,3	75	0,08	10,6	0	2,4	43,3	188,3	27,5	0,83
№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
№303 2011 Г	КАША ВЯЗКАЯ	200	3,5	5,6	35,5	205,5	0,03	0	0	0,3	5,5	73,9	24	0,5
№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/Т/К	БУЛКА ШКОЛЬНАЯ	90	6,9	3,3	47,1	245,7	0,09	0	0	1,18	20,7	78	29,7	0,99
	ИТОГО:		25,3	32,8	140,4	960,8	0,34	21,6	24,2	11,3	173,8	477	133,9	4,68

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

ДЕНЬ: ШЕСТОЙ(суббота)  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 ВОЗРАСТ: 12-18 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	Ca	P	Mg	Fe
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>														
№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
Т/Т/К	БУЛКА ШКОЛЬНАЯ	50	3,8	1,8	26,2	136,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,3	16,5	0,55
	ИТОГО:		17,5	13,4	79,7	510,1	0,275	2,33	60,8	1,22	372,5	415	104,8	2,51
<b><u>ОБЕД (1 вариант)</u></b>														
№52 2011 Г	САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ-НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ	60	0,8	3,6	5	55,7	0,8	3,6	5	55,7	0,01	4	0	1,62
№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	200	4,1	6,4	27,2	183,1	0,2	24,3	0	0,24	49,3	116	37,1	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/Т/К	БУЛКА ШКОЛЬНАЯ	50	3,8	1,8	26,2	136,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,3	16,5	0,55
	ИТОГО:		21	30,3	77,5	667,3	1,09	28,5	31,2	59,5	106,6	303	73	5,67
<b><u>ОБЕД (2 вариант)</u></b>														
№52 2011 Г	САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ-НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ	60	0,8	3,6	5	55,7	0,8	3,6	5	55,7	0,01	4	0	1,62
№111 2011 Г	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,4	5,1	13	117	0,05	0,95	0	2,6	27,3	36,8	15,3	0,73
№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	200	4,1	6,4	27,2	183,1	0,2	24,3	0	0,24	49,3	116	37,1	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/Т/К	БУЛКА ШКОЛЬНАЯ	90	6,9	3,3	47,1	245,7	0,09	0	0	1,18	20,7	78	29,7	0,99
	ИТОГО:		26,5	36,9	111,4	893,5	1,18	29,5	31,2	62,6	143,1	375	101,5	6,84

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

ДЕНЬ: СЕДЬМОЙ(понедельник)  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 ВОЗРАСТ: 12-18 лет  
 СЕЗОН: зимне-весенний

г.Канаш Чувашская республика

№ рецепт.	Наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещ-а, г.			Энер.ц. ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещ-а(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>													
№396 2011 Г	БЛИНЫ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ													
	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
	<b><u>ОБЕД (1 вариант)</u></b>													
№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
№303 2011 Г	КАША ВЯЗКАЯ	200	3,5	5,6	35,5	205,5	0,03	0	0	0,3	5,5	73,9	24	0,5
№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	МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ СОБСТ-ГО ПРОИЗ-ВА	75	5,5	6,5	37,5	230,5	0,07	0,02	16,5	3	28	65	17,6	0,86
т/т/к	БУЛКА ШКОЛЬНАЯ	50	3,8	1,8	26,2	136,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,3	16,5	0,55
	итоГО:		19,3	24,1	114,74	752	0,15	0,05	17	4,4	69,2	252	67	3,01
	<b><u>ОБЕД (2 вариант)</u></b>													
№45 2011 г	САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ-													
	НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ	100	1,3	3	8,7	94	0,02	24,4	0	2,3	43	28,3	16	0,52
№88 2011 Г	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5	8,1	84,5	0,08	18,5	0	2,4	34	47,5	22,3	0,83
№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
№303 2011 Г	КАША ВЯЗКАЯ	200	3,5	5,6	35,5	205,5	0,03	0	0	0,3	5,5	73,9	24	0,5
№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	90	6,9	3,3	47,1	245,7	0,09	0	0	1,18	20,7	78	29,7	0,99
	итоГО:		20	27,1	114,94	809,2	0,22	42,9	0	6,6	127	298	101	3,94

# ДИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

# ПРИМЕРНО

ДЕНЬ: ВОСЬМОЙ(вторник)

РЕСПУБЛИКА ВТОРАЯ г.Канаш Чувашская

ВОЗРАСТ 12-18 лет

СЕЗОН зимне-весенний

Витаминизация Пищевые добавки (по рецепту)  
рецепции Битки Сыры Котлеты Молочная Fe B1

## ЗАВТРАК

Вит	0 20150	КАШИ	ПОЧКИ	0805	1258,5	4 0
005	0107 10	СУП	ПОСЛЕ	50	3,96	0,0 0

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 ВОЗРАСТ 12-18 лет  
 СЕЗОН зимне-весенний

г.Канаш Чувашская республика

№ рецепт	Наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещ-ва, г			Энер.ц. ккал	Витамины(мг)				Мине-ные вещ-а(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
№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/Т/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
<b>ИТОГО:</b>			<b>11,4</b>	<b>20,4</b>	<b>70,2</b>	<b>509,6</b>	<b>0,69</b>	<b>3,43</b>	<b>2</b>	<b>6,23</b>	<b>45,3</b>	<b>101</b>	<b>36,8</b>	<b>2,23</b>
<b>ОБЕД(1 вариант)</b>														
№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	200	3,5	5,6	35,5	205,5	0,03	0	0	0,3	5,5	73,9	24	0,5
№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
№418 2011Г	МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ СОБСТ-ГО ПРОИЗ-А	75	4,8	8,8	38	250	0,08	0	12	3,12	15	48	17,2	0,94
Т/Т/К	БУЛКА ШКОЛЬНАЯ	50	3,8	1,8	26,2	136,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,3	16,5	0,55
<b>ИТОГО:</b>			<b>26,1</b>	<b>29</b>	<b>132,3</b>	<b>892,8</b>	<b>0,22</b>	<b>2,06</b>	<b>77</b>	<b>5,15</b>	<b>120</b>	<b>272</b>	<b>89,8</b>	<b>3,67</b>
<b>ОБЕД(2 вариант)</b>														
№59 2011 Г	САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ- НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ	100	1	5,3	8	82	0,07	7	0	2,3	21,3	34	24	1,3
№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	10	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	200	3,5	5,6	35,5	205,5	0,03	0	0	0,3	5,5	73,9	24	0,5
№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	90	6,9	3,3	47,1	245,7	0,09	0	0	1,18	20,7	78	29,7	0,99
<b>ИТОГО:</b>			<b>29,9</b>	<b>29,8</b>	<b>123,2</b>	<b>886</b>	<b>0,35</b>	<b>17,7</b>	<b>75</b>	<b>5,24</b>	<b>158</b>	<b>376</b>	<b>129</b>	<b>5,38</b>

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

ДЕНЬ: ДЕСЯТЫЙ(четверг)  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 ВОЗРАСТ: 12-18 лет  
 СЕЗОН: зимне-весенний

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
№181	2011 Г КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,5	5,1	41,8	242,5	0,05	0,45	40,9	0,2	166	138	21,4	0,38
	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
№377	2011 Г ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	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	50	3,8	1,8	26,2	136,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,3	16,5	0,55
	ИТОГО:		18,1	13	83,6	524,2	0,14	3,28	173	1,26	221	287	47	2,61
<b>ОБЕД( 1 вариант)</b>														
№53	2011 Г САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ-													
	НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ	100	1,7	4	7,3	73	0,03	7	0	2	28,3	41,7	18,3	1,3
№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	200	4,1	6,4	27,2	183,1	0,2	24,3	0	0,24	49,3	116	37,1	1,3
№350	2011 Г КИСЕЛЬ	200	0,1	0	24,5	114,6	0	24	0	0,1	14	8,9	5,6	0,1
№422	2011 Г МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ СОБСТ-ГО ПРОИЗ-А	50	4	4,1	22,2	141,5	0,57	0	7	1,63	11,2	38,3	14,2	0,7
Т/Т/К	БУЛКА ШКОЛЬНАЯ	50	3,8	1,8	26,2	136,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,3	16,5	0,55
	ИТОГО:		20,3	26,8	108	771,7	0,85	55,3	7	5,02	128	317	99	4,79
<b>ОБЕД( 2 вариант)</b>														
№53	2011 Г САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ-													
	НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ	100	1,7	4	7,3	73	0,03	7	0	2	28,3	41,7	18,3	1,3
№82	2011 Г БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	4,9	11,8	98,4	0,05	10,3	0	2,4	34,5	53	26,3	1,1
№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	200	4,1	6,4	27,2	183,1	0,2	24,3	0	0,24	49,3	116	37,1	1,3
№350	2011 Г КИСЕЛЬ	200	0,1	0	24,5	114,6	0	24	0	0,1	14	8,9	5,6	0,1
Т/Т/К	БУЛКА ШКОЛЬНАЯ	90	6,9	3,3	47,1	245,7	0,09	0	0	1,18	20,7	78	29,7	0,99
	ИТОГО:		21,3	29,1	118,5	837,8	0,37	65,6	0	6,32	160	367	124	5,63

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

ДЕНЬ: ОДИННАДЦАТЫЙ(пятница)  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 ВОЗРАСТ: 12-18 лет  
 СЕЗОН: зимне-весенний

г.Канаш Чувашская республика

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-а, г.			Энерг.ц ккал	Витамины(мг)				Мине-ные вещества(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
№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	35,8	0,005	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
№352	2011 Г КИСЕЛЬ	200	0,1	0	24,5	114,6	0	24	0	0,1	14	8,9	5,6	0,1
№422	2011 Г БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	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>		9,4	10,7	52,8	363,1	0,62	25	59	1,8	241	188	37,4	1,02
<b>ОБЕД (1 вариант)</b>														
№75	2011 Г САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ- НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ	100	2	10,2	20,6	91,2	0,04	4,2	0	20,3	46,5	60,9	32,2	1
№229	2011 Г РЫБНОЕ БЛЮДО	100	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	210	3,54	22	17,2	284	0,1	25	92	4,02	74,3	90	32,5	1,2
№376	2011 Г ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
№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	50	3,8	1,8	26,2	136,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,3	16,5	0,55
	<i>итого:</i>		33,84	43,2	110,1	874,9	0,37	31	145	28	230	308	140	4,62
<b>ОБЕД (2 вариант)</b>														
№75	2011 Г САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ- НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ	100	2	10,2	20,6	91,2	0,04	4,2	0	20,3	46,5	60,9	32,2	1
№108	2011 Г СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,5	4,6	18,8	143,8	0,1	5,8	21	1,6	32,5	72,3	25,4	1,4
№229	2011 Г РЫБНОЕ БЛЮДО	100	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	210	3,54	22	17,2	284	0,1	25	92	4,02	74,3	90	32,5	1,2
№376	2011 Г ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Т/Л/К	БУЛКА ШКОЛЬНАЯ	90	6,9	3,3	47,1	245,7	0,09	0	0	1,18	20,7	78	29,7	0,99
	<i>итого:</i>		31,24	43,8	120,6	925,9	0,43	37	132	29	221	325	157	5,56



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

ДЕНЬ: ДВЕНАДЦАТЫЙ(суббота)  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 ВОЗРАСТ: 12-18 лет  
 СЕЗОН: зимне-весенний

г.Канаш Чувашская республика

№ рецепт.	Наименование блюдо	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	
<b>ЗАВТРАК</b>															
№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>				<b>13,4</b>	<b>10,2</b>	<b>71,9</b>	<b>432,6</b>	<b>0,28</b>	<b>2,1</b>	<b>36</b>	<b>2,7</b>	<b>250</b>	<b>386</b>	<b>105</b>	<b>3,5</b>
<b>ОБЕД (1 вариант)</b>															
№45	2011г	САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ- НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ	100	1,3	3	8,7	94	0,02	24,4	0	2,3	43	28,3	16	0,52
№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	200	6,8	10	38	269,2	0,08	0	0	2,6	16	46,7	10	1
№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/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
<i>итого:</i>				<b>32,5</b>	<b>29,45</b>	<b>113,8</b>	<b>878,2</b>	<b>0,25</b>	<b>26</b>	<b>44</b>	<b>7,4</b>	<b>144</b>	<b>283</b>	<b>86,3</b>	<b>4,74</b>
<b>ОБЕД (2 вариант)</b>															
№45	2011г	САЛАТ ОВОЩНОЙ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬ- НОМ ИЛИ ОВОЩИ ПОРЦИЕЙ ПО СЕЗОНУ	100	1,3	3	8,7	94	0,02	24,4	0	2,3	43	28,3	16	0,52
№96	2011г	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,3	15,6	117,9	0,15	14,3	0	2,4	16,5	35	28	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	200	6,8	10	38	269,2	0,08	0	0	2,6	16	46,7	10	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
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
<i>итого:</i>				<b>32,5</b>	<b>31,1</b>	<b>108,7</b>	<b>870,2</b>	<b>0,34</b>	<b>39</b>	<b>16</b>	<b>8,2</b>	<b>132</b>	<b>279</b>	<b>91,2</b>	<b>5,06</b>