

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела Управления

Федеральной службы в сфере защиты прав
интересов и благополучия человека
по Чувашской Республике Чувашии
в городе Канаш

Кузнецов О.А.

06.01.2020

СОГЛАСОВАНО:

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
Средняя общеобразовательная школа №7
города Канаш Чувашской Республики



УТВЕРЖДАЮ:

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

Русскова М.Д.

Official seal of the School Nutrition Unit and a signature.

**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

Третья 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 блюد	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/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
<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/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
<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	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
№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	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

ДЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ПРИМЕРНО

ДЕНЬ: ВТОРОЙ (вторник)

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ

Область Республики Чувашские Осенне-зимний г. Канаш Чувашская

№ п/п Мирный М.И. Шевырь Н.В. Шадина Е.И. Шереметьев

Всего порции Белки Жиры Углеводы Ккал

ЗАВТРАК

№ п/п 004 200 012 Молоко 100г 100г 17,1 190,3

№ п/п 005 0,005 Сыр 20г 20г 3,5 30,1

№ п/п 006 200 012 Молоко 200г 200г 21,3 110,48

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

г.Канаш Чувашская республика

№ рецептур	Наименование блюد	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
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:		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	0,6	18,5	39,2	6,8	0,45
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:		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 20	1,5 4,3	3,9 2,7	9,4 0	78,7 41,3	0,04 0,008	8,24 0	0 4	1,92 0,034	27,6 8	42,4 28,7	21 4	0,9 0,4
№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
№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	60	4,6	2,2	31,4	163,8	0,06	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

ЧЕТВЕРГЫЙ(четверг)
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТ: 7-11 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	Ca	P	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
		итоگو:		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
		итоگو:		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
		итоگو:		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 блюد	Масса порции	Пищевые вещ-а, г.			Энер.ц. ккал	Витамины(мг)				Минерные вещества(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<u>ЗАВТРАК</u>														
№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	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	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
<u>ОБЕД (1 вариант)</u>														
№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/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
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:		26,7	29,4	125,8	885,1	0,87	2,34	41	6,29	234,3	373	101,1	4,85
<u>ОБЕД (2 вариант)</u>														
№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	0,09	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/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:		28,2	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 блюдо	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
<u>ЗАВТРАК</u>														
№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	30	2,3	1,1	15,7	81,9	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	итоگو:		16	12,7	69,2	455,5	0,255	2,33	60,8	0,96	367,9	398	98,2	2,29
<u>ОБЕД (1 вариант)</u>														
№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
№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
№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
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
	итоگو:		18,9	28,2	70	609,8	0,24	82,2	26,2	5,29	123,6	292	81,5	4,63
<u>ОБЕД (2 вариант)</u>														
№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
№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
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
	итоگو:		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 блюد	Масса порции	Пищевые вещ-а, г.			Энер.ц. ккал	Витамины(мг)				Мине-ные вещ-а(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<u>ЗАВТРАК</u>														
№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
<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

ДЕНЬ: ВОСЬМОЙ (вторник)
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 Чувашская республика г. Канаш Чувашская республика
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ИТАМ		ИТАМ		ИТАМ		ИТАМ	
№	ИТАМ	ИТАМ	ИТАМ	ИТАМ	ИТАМ	ИТАМ	ИТАМ
1	10	5	10	10	10	10	10
2	10	5	10	10	10	10	10
3	10	5	10	10	10	10	10
4	10	5	10	10	10	10	10
5	10	5	10	10	10	10	10
6	10	5	10	10	10	10	10
7	10	5	10	10	10	10	10
8	10	5	10	10	10	10	10
9	10	5	10	10	10	10	10
10	10	5	10	10	10	10	10
11	10	5	10	10	10	10	10
12	10	5	10	10	10	10	10
13	10	5	10	10	10	10	10
14	10	5	10	10	10	10	10
15	10	5	10	10	10	10	10
16	10	5	10	10	10	10	10
17	10	5	10	10	10	10	10
18	10	5	10	10	10	10	10
19	10	5	10	10	10	10	10
20	10	5	10	10	10	10	10
21	10	5	10	10	10	10	10
22	10	5	10	10	10	10	10
23	10	5	10	10	10	10	10
24	10	5	10	10	10	10	10
25	10	5	10	10	10	10	10
26	10	5	10	10	10	10	10
27	10	5	10	10	10	10	10
28	10	5	10	10	10	10	10
29	10	5	10	10	10	10	10
30	10	5	10	10	10	10	10
31	10	5	10	10	10	10	10
32	10	5	10	10	10	10	10
33	10	5	10	10	10	10	10
34	10	5	10	10	10	10	10
35	10	5	10	10	10	10	10
36	10	5	10	10	10	10	10
37	10	5	10	10	10	10	10
38	10	5	10	10	10	10	10
39	10	5	10	10	10	10	10
40	10	5	10	10	10	10	10
41	10	5	10	10	10	10	10
42	10	5	10	10	10	10	10
43	10	5	10	10	10	10	10
44	10	5	10	10	10	10	10
45	10	5	10	10	10	10	10
46	10	5	10	10	10	10	10
47	10	5	10	10	10	10	10
48	10	5	10	10	10	10	10
49	10	5	10	10	10	10	10
50	10	5	10	10	10	10	10

ДЕВЯТЬ (среда)
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

г.Канаш Чувашская республика

№ рецепт	Наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещ-ва, г			Энер.ц. ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещ-а(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/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
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/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:			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	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/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:			27	25,3	108	774,7	0,36	15,5	165	4,86	163	376	132	6

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

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

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	Ca	P	Mg	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/Т/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 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
№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/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
		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 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
№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/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
		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 блюдо	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	
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)															
№75	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	5,6	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/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>		30,7	32,2	97,4	813,8	0,28	47	118	18	197	247	114	3,92	
ОБЕД (2 вариант)															
№75	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	5,6	0,1	
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	
	<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 блюد	Масса порции	Пищевые вещ-а, г.			Энер.ц ккал	Витамины(мг)				Мине-ные вещества(мг)				
			белки	жиры	угле-ы		B1	C	A	E	Ca	P	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 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	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/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>		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 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	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/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>		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.			Энерг.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/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
	итоگو:		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/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
	итоگو:		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	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
№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	60	4,6	2,2	31,4	163,8	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	итоگو:		26	25,67	97,22	718,6	0,228	17	38,8	6,8	317	432	99	3,29

ДЕНЬ: ВТОРОЙ (вторник)

МЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ

г. Канаш Чувашская Республика

Вторник, 11.05.2010

Всего порции: 10 порций

ЗАВТРАК

№	Наименование	Единица измерения	Количество	Цена за единицу	Сумма
001	Молоко	л	1,0	19,4	19,4

002	Сыр	г	50	30,1	15,05
-----	-----	---	----	------	-------

003	Молоко	л	1,25	10,48	13,1
-----	--------	---	------	-------	------

ДЕНЬ: ТРЕТИЙ(среда)
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
 Республика зимне-весенний г.Канаш Чувашская

Витаминизированное молоко (марка)
 31тр.цед.турция Библи жюри ут.сод.МгккалФс

ЗДВТРАК

12979	2081	2002	САША	0,03	ПОЧТА	313,97	79,606,22	0
12979	0	15	ВЕЧЕРА	0,20	ПОЧТА	1,3	34,6	0
12979	1201	2002	КОРЕЙСКИ	0,26	МТ	30	5,9	0,00
12979	0	30	БЕЖИКА	0,06	ПЫЛЬ	15,7	9,9	1,90

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
	итоги:		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
	итоги:		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
	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: зимне-весенний

г.Канаш Чувашская республика

№ рецепт.	Наименование блюد	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	
<u>ЗАВТРАК</u>															
№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	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	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	
<u>ОБЕД (1 вариант)</u>															
№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/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	
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:		26,7	29,4	125,8	885,1	0,87	2,34	41	6,29	234,3	373	101,1	4,85	
<u>ОБЕД (2 вариант)</u>															
№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	0,09	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/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:		28,2	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 блюдо	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
<u>ЗАВТРАК</u>														
№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/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:		16	12,7	69,2	455,5	0,255	2,33	60,8	0,96	367,9	398	98,2	2,29
<u>ОБЕД (1 вариант)</u>														
№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
№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
№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
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:		18,9	28,2	70	609,8	0,24	82,2	26,2	5,29	123,6	292	81,5	4,63
<u>ОБЕД (2 вариант)</u>														
№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
№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
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:		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.Канаш Чувашская республика

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-а, г.			Энер.ц. ккал	Витамины(мг)				Мине-ные вещ-а(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<u>ЗАВТРАК</u>														
№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
<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
T/T/K	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
t/t/k	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
t/t/k	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: зимне-весенний

г.Канаш Чувашская республика

№ рецепт.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещ-ва, г.			Энер.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	1,8	24	144	98	3,2
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 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/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:		12,14	15,9	60,9	433,9	0,235	1,4	56	2,29	246,7	314,4	126,8	4,04
ОБЕД (1 вариант)														
№45 2011 Г	САЛАТ ОВОЩНОЙ 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	135	0,04	0	29,3	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/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:		18,06	24,96	102	707,9	0,302	34,7	71	3,31	149	287	82,2	4,09
ОБЕД (2 вариант)														
№45 2011 Г	САЛАТ ОВОЩНОЙ 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	1,64
№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/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:		21,16	23,96	109	747,7	0,462	39,2	35,8	4,95	165	329	110,6	5,49

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

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

г.Канаш Чувашская республика

№ рецепт.	Наименование блюдо	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			
	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/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			
	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/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:		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	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/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:		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

Витамин	Масла	Пищевые волокна	Жиры	Сахар	Белки
Витамин	Масла	Пищевые волокна	Жиры	Сахар	Белки

ЗАВТРАК

№004	0,25	200	0,0	100	100	100	100	100	100
0,04	0 1	100	100	100	100	100	100	100	100
№004	20,0	200	0,0	100	100	100	100	100	100

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)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		B1	C	A	E	Ca	P	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)														
№75	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	5,6	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/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>		30,7	32,2	97,4	813,8	0,28	47	118	18	197	247	114	3,92
ОБЕД (2 вариант)														
№75	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	5,6	0,1
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
	<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 блюد	Масса порции	Пищевые вещ-а, г.			Энер.ц ккал	Витамины(мг)				Мине-ные вещества(мг)				
			белки	жиры	угле-ы		B1	C	A	E	Ca	P	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 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	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
T/T/K		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 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	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
T/T/K		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