

СОГЛАСОВАНО:

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения

Средняя общеобразовательная школа №5

города Канаш Чувашской республики

Величкина И.В.

(фамилия, инициалы)

2023 г

(подпись)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МП «Комбинат школьного

питания» МО г.Канаш Чувашской

Республики

Русскова М.А.

(фамилия, инициалы) (подпись)



**Примерное двухнедельное циклическое меню
учащихся общеобразовательных школ города Канаш
возраст с 7-11 лет**

МП «Комбинат школьного питания» МО город Канаш ЧР

Меню составлено и соответствует рецептурам блюд из Сборника:

«Сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех

общеобразовательных учреждениях» М.П.Могильный-Москва «Дели Принт» 2011 г

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 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: 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		А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe		
№120 2011 Г	ЗАВТРАК СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ	200	4,38	3,8	14,36	120	26,6	0,07	0,66	0,3	130,4	21,34	109,5	0,52		
№15 2011 Г	СЫР ПОРЦИЕЙ	10	2,32	2,95	0	36	26	0	0,07	0,05	88	3,5	50	0,1		
№376 2011 Г	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0	11,1	1,4	2,8	0,28		
№424 2011 Г	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	75	5,46	9,39	32,94	238,5	3	0,09	0	3,5	14,85	20,55	52,5	0,98		
	ИТОГО:		12,23	16,16	62,3	454,5	55,6	0,16	0,76	3,85	244	46,8	215	1,88		
№56 2011 Г	УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК САЛАТ ОВОЩНОЙ	60	0,69	0,11	4,32	21,1	0	0,02	9,31	0,1	19,89	10,37	17,41	0,77		
№278 2011 Г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	110(60/50)	7,83	8,75	10,25	151	33,92	0,05	0,72	0,55	27,95	18,33	88,37	0,87		
№302 2011 Г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0	0,2	0	0,6	14,82	135,8	203,9	4,56		
№342 2011 Г	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ИЛИ ПЛОДОВ замороз.	200	0,32	0,12	27,8	115,4	0	0,02	1,8	0,24	15,36	5,06	8	0,27		
№428 2011 Г	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,5	0,96	13,46	72,5	0	0,045	0	0,66	6,75	9,7	23,05	0,44		
	ИТОГО:		19,94	16,03	94,47	603,8	33,92	0,34	11,8	2,15	84,8	179	341	6,91		
№52 2011 Г	ОБЕД САЛАТ ИЗ ВАРеноЙ СВЕКЛЫ	60	0,84	3,6	4,96	55,7	0	0,01	3,99	1,62	21,28	12,42	24,38	0,79		
№88 2011 Г	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФ-М	200	1,41	3,96	6,32	71,8	0	0,05	12,62	1,88	39,4	17,7	39,2	0,66		
№278 2011 Г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	110(60/50)	7,83	8,75	10,25	151	33,92	0,05	0,72	0,55	27,95	18,33	88,37	0,87		
№302 2011 Г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0	0,2	0	0,6	14,82	135,8	203,9	4,56		
№342 2011 Г	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ИЛИ ПЛОДОВ замороз.	180	0,29	0,11	25	103,9	0	0,018	1,62	0,22	13,82	4,55	7,2	0,24		
№428 2011 Г	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88		
	ИТОГО:		23,97	24,43	112,09	771,2	33,92	0,42	19	6,19	131	208	409	8		

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: ВТОРОЙ(вторник)
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: зимне-весенний

г.Канаш Чувашская республика

№ рецепт.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещ-ва, г.			Энерг. ц. ккал	Витаминный(мг)							Минеральные вещества(мг)				
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe				
ЗАВТРАК																		
№2 2011 г	БУТЕРБРОД С КОНФИТОРОМ	55	2,42	3,87	29,15	161	20	0,04	0,48	0,55	9,6	6	24,6	0,42				
№173 2011 г	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,56	3,81	44,19	246	14,8	0,14	0,96	0,031	144,4	44,33	218,3	2,32				
№376 2011 г	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0	11,1	1,4	2,8	0,28				
№428 2011 г	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,5	0,96	13,46	72,5	0	0,045	0	0,66	6,75	9,7	23,05	0,44				
	ИТОГО:		13,55	8,66	101,8	539,5	34,8	0,225	1,47	1,24	172	61,4	269	3,46				
УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК																		
№45 2011 г	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0	0,01	10,26	5,03	14,98	9,05	16,98	0,28				
№288 2011г	ФИЛЕ КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ СО СМЕТАНЫМ																	
№330 2011г	СОУСОМ	96(60/36)	14,56	17,77	2,4	228	72,6	0,07	2,83	0,59	39,68	18,84	156	1,63				
№312 2011г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,68	5,76	24,53	164,7	0	0,167	21,79	0,218	44,37	33,3	103,9	1,21				
№348 2011 г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,35	0,08	29,85	122,2	0	0,022	0	0,076	20,32	8,12	19,36	0,45				
№428 2011 г	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,5	0,96	13,46	72,5	0	0,045	0	0,66	6,75	9,7	23,05	0,44				
	ИТОГО:		21,88	26,52	74,12	623,64	72,6	0,314	34,9	6,57	126	79	319	4,01				
ОБЕД																		
№45 2011 г	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0	0,01	10,26	5,03	14,98	9,05	16,98	0,28				
№102 2011 г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,39	4,22	13,23	118,6	0	0,182	4,66	1,94	34,14	28,46	70,48	1,64				
№288 2011г	ФИЛЕ КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ СО СМЕТАНЫМ																	
№330 2011г	СОУСОМ	60/36	14,56	17,77	2,4	228	72,6	0,07	2,83	0,59	39,68	18,84	156	1,63				
№312 2011г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,8	20,44	137,3	0	0,14	18,16	0,18	36,98	27,75	86,6	1				
№348 2011 г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,35	0,08	29,85	122,2	0	0,022	0	0,076	20,32	8,12	19,36	0,45				
№428 2011 г	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88				
	ИТОГО:		28,15	30,74	96,72	787,34	72,6	0,514	35,9	9,14	160	112	396	5,88				

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: ТРЕТИЙ(среда)
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: зимне-весенний

г.Канаш Чувашская республика

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ц. ккал	Витамины(мг)							Минеральные вещества(мг)		
			Белки	жиры	угле-ль		A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
№124	СУП МОЛОЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	4,47	5,31	13,61	130,8	43,6	0,066	0,66	0,32	131,8	20,28	113,76	0,52		
№14	МАСЛО ПОРЦИЕЙ	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0	0	0,11	2,4	0	3	0,02		
№376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0	11,1	1,4	2,8	0,28		
№422	БУЛОЧКА "ВАНИЛЬНАЯ"	75	5,93	6,09	33,36	212,25	16,8	21,3	57,45	1,05	13,44	17,04	45,96	0,84		
	УСПЕННЫЙ ЗАВТРАК		10,55	18,67	62,1	469,05	100,4	21,37	58,14	1,48	159	38,7	165,5	1,66		
№62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,74	0,06	6,89	49	0	0,03	2,02	8,04	15,46	21,63	31,66	0,4		
№281	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ															
№326	С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	96(60/36)	8,65	9,48	8,24	140,4	20,4	0,06	0,252	0,44	47,09	19,79	108,42	0,78		
№174	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ															
№349	БРЯЗКА С МАСЛОМ	200/5	5,96	7,22	42,88	261	34,8	0,06	0,96	0,175	129,5	36,46	155,99	0,59		
№428	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,016	0,73	0,51	32,48	17,46	23,44	0,698		
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,5	0,96	13,46	72,5	0	0,045	0	0,66	6,75	9,7	23,05	0,44		
	ИТОГО:		18,51	17,81	103,5	655,7	55,2	0,211	3,962	9,825	231	105	342,6	2,908		
№62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,74	0,06	6,89	49	0	0,03	2,02	8,04	15,46	21,63	31,66	0,4		
№99	СУП ОВОЩНОЙ	200	1,27	3,99	7,32	76,2	0	0,058	8,3	1,86	27,9	16,6	39,42	0,62		
№281	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ															
№326	С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	96(60/36)	8,65	9,48	8,24	140,4	20,4	0,06	0,252	0,44	47,09	19,79	108,42	0,78		
№174	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ															
№349	БРЯЗКА С МАСЛОМ	150/5	4,48	6,32	32,18	204	31,1	0,045	0,72	0,145	94,4	27,35	117,33	0,445		
№428	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,016	0,73	0,51	32,48	17,46	23,44	0,698		
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88		
	ИТОГО:		20,8	21,86	113,6	747,4	51,5	0,299	12,02	12,32	231	122	366,4	3,823		

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРТЫЙ(четверг)
 ДЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: Зимне-весенний

г.Канаш Чувашская республика

№ рецепт.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энерг. ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)						
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe				
№173	ЗАВТРАК КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ																	
	ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ																	
№376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	8,6	7,44	44,26	279	34,8	0,14	0,96	0,086	145,57	44,33	219,8	2,33				
№468	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0	11,1	1,4	2,8	0,28				
№428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	7,38	4,38	23,34	161,6	27,2	0,064	0,032	0,77	40,64	17,28	72,16	0,72				
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,5	0,96	13,46	72,5	0	0,045	0	0,66	6,75	9,7	23,05	0,44				
	ИТОГО:		18,55	12,8	96,06	573,1	62	0,249	1,02	1,52	204,1	72,7	317,81	3,77				
№45	УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ																	
№289	РАТУ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0	0,01	10,26	5,03	14,98	9,05	16,98	0,28				
№342	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД замор-х	227,5	16,65	13,85	19,76	270,4	27,3	0,12	15,21	2,6	37,17	46,8	179,53	2,38				
№428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	200	0,32	0,08	28,2	116,6	0	0,012	2,7	0,12	22,16	11,86	12	0,272				
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,5	0,96	13,46	72,5	0	0,045	0	0,66	6,75	9,7	23,05	0,44				
	ИТОГО:		20,26	16,84	65,3	495,74	27,3	0,187	28,2	8,41	81,06	77,4	231,56	3,37				
№75	ОБЕД ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ																	
№96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	60	1,42	6,12	13,72	111,18	0	0,02	3,4	12,06	36,53	18,09	36,55	1,02				
№289	РАТУ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	200	1,61	4,07	9,58	85,8	0	0,074	6,7	1,88	23,32	19,34	45,38	0,74				
№699	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	227,5	16,65	13,85	19,76	270,4	27,3	0,12	15,21	2,6	37,17	46,8	179,53	2,38				
№428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	200	0,1	0	24,2	93	0	0	5,66	0,01	14,2	2,4	4,4	0,16				
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88				
	ИТОГО:		24,78	25,96	94,18	705,38	27,3	0,304	31	17,9	123,7	106	311,96	5,18				

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 вещества, г.			Энерг. д. ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)						
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe				
	ЗАВТРАК																	
№396 2011 г	БЛИНЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170	12,34	9,18	68,72	407	29	0,24	1,73	3,59	222,4	55,8	243,8	1,81				
№376 2011 г	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0	11,1	1,4	2,8	0,28				
№338 2011г	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЕЙ	115	0,46	0,46	11,27	54,05	0	0,035	11,5	0,23	18,4	10,35	12,65	2,53				
	Итого:		12,87	9,66	94,99	521,05	29	0,28	13,26	3,82	251,9	67,55	259,25	4,62				
	УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК																	
№62 2011 г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,74	0,06	6,89	49	0	0,03	2,02	8,04	15,46	21,63	31,66	0,4				
№268 2011 г	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ																	
№326 2011г	МОЛОЧНЫМ	96(60/36)	10,2	11,06	10,4	183,77	10,37	0,045	0,117	2,13	29,95	21,74	118,38	1,68				
№173 2011 г	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ																	
№349 2011 г	ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200/10	8,64	11,06	44,32	312	54,8	0,14	0,96	0,141	146,77	44,33	221,3	2,34				
№428 2011 г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,016	0,73	0,51	32,48	17,46	23,44	0,7				
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,5	0,96	13,46	72,5	0	0,045	0	0,66	6,75	9,7	23,05	0,44				
	Итого:		22,74	23,2	107,08	750,07	65,17	0,28	3,827	11,5	231,41	114,9	417,83	5,56				
	ОБЕД																	
№62 2011 г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,74	0,06	6,89	49	0	0,03	2,02	8,04	15,46	21,63	31,66	0,4				
№82 2011 г	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,44	3,94	8,75	83	0	0,04	8,54	1,92	39,78	20,9	43,68	0,98				
№268 2011 г	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ																	
№326 2011г	МОЛОЧНЫМ	96(60/36)	10,2	11,06	10,4	183,77	10,37	0,045	0,117	2,13	29,95	21,74	118,38	1,68				
№173 2011 г	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ																	
№349 2011 г	ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,6	7,44	44,26	279	34,8	0,14	0,96	0,086	145,57	44,33	219,8	2,33				
№428 2011 г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,59	0,08	28,8	119,52	0	0,01	0,66	0,46	29,2	15,71	21,1	0,63				
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88				
	Итого:		26,57	24,5	126,02	859,29	45,17	0,36	12,3	14	273,46	143,7	480,72	6,9				

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: ШЕСТОЙ(понедельник)
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: Зимне-весенний

г.Канаш Чувашская республика

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-а, г.			Энерг. ц. ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещ-а(мг)				
			белки	жиры	угле-ы		A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
ЗАВТРАК																
№183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	9,01	5,74	35,05	229	25,2	0,21	1,64	0,28	181,2	99,23	242,8	2,85		
№15	СЫР ПОРЦИЕЙ	10	2,32	2,95	0	36	26	0	0,07	0,05	88	3,5	50	0,1		
№376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0	11,1	1,4	2,8	0,28		
№428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88		
	ИТОГО:		16,4	10,63	76,97	470	51,2	0,3	1,7	1,65	294	124	342	4,11		
УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК																
№62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,74	0,06	6,89	49	0	0,03	2,02	8,04	15,46	21,63	31,66	0,4		
№301	КНЕПЛИ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ															
№326	С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	90(60/30)	10,57	11,02	5,82	164,64	57,24	0,038	1,2	0,25	61,15	13,71	79,02	0,96		
№173	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ															
№342	ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,6	7,44	44,26	279	34,8	0,14	0,96	0,086	145,6	44,33	219,8	2,33		
№428	КОМПЛОТ ИЗ ЯГОД ИЛИ ПЛОДОВ заморож.	200	0,32	0,12	27,8	115,4	0	0,02	1,8	0,24	15,36	5,06	8	0,27		
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,5	0,96	13,46	72,5	0	0,045	0	0,66	6,75	9,7	23,05	0,44		
	ИТОГО:		22,73	19,6	98,23	680,54	92	0,27	6	9,28	244	94,4	362	4,4		
ОБЕД																
№62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,74	0,06	6,89	49	0	0,03	2,02	8,04	15,46	21,63	31,66	0,4		
№99	СУП ОВОЩНОЙ	200	1,27	3,99	7,32	76,2	0	0,058	8,3	1,86	27,88	16,6	39,42	0,62		
№301	КНЕПЛИ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ															
№326	С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	90(60/30)	10,57	11,02	5,82	164,64	57,24	0,038	1,2	0,25	61,15	13,71	79,02	0,96		
№173	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ															
№342	ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,6	7,44	44,26	279	34,8	0,14	0,96	0,086	145,6	44,33	219,8	2,33		
№342	КОМПЛОТ ИЗ ЯГОД ИЛИ ПЛОДОВ заморож.	180	0,29	0,07	25,38	104,94	0	0,01	2,43	0,11	19,94	10,67	10,8	0,24		
№428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88		
	ИТОГО:		26,47	24,5	116,59	818,78	92	0,37	15	11,7	284	126	427	5,43		

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

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

г. Канаш Чувашская республика

№ рецепт.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энерг. ц. ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			белки	жиры	угл-ы		A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
№181 2011Г	ЗАВТРАК КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ																	
№14 2011Г	МАСЛО ПОРЦИЕЙ	200/10	6,03	3,47	42,23	225	18	0,08	1,17	0,42	131,67	20,3	115,19	0,48				
№376 2011Г	ЧАЙ С САХАРОМ	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0	0	0,11	2,4	0	3	0,02				
№422 2011Г	БУЛОЧКА "ВАНИЛЬНАЯ"	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0	11,1	1,4	2,8	0,28				
	Итого:	75	5,93	6,09	33,36	212,25	10,5	0,85	0	2,45	16,8	21,3	57,45	1,05				
	УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК																	
№70 2011Г	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЕЙ	60	12,11	16,83	90,72	563,25	68,5	0,93	1,2	2,98	162	43	178,4	1,83				
№280 2011Г	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	105(55/50)	0,48	0,06	1,02	6	0	0,012	2,1	0,06	1,8	8,4	14,4	0,36				
№312 2011Г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	8,79	11,54	11,08	186	18,42	0,05	0,3	2,67	35,54	15,45	88	5,3				
№349 2011Г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,06	4,8	20,44	137,3	0	0,14	18,16	0,18	36,98	27,75	86,6	1				
№428 2011Г	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,016	0,73	0,51	32,48	17,46	23,44	0,698				
	Итого:	30	2,5	0,96	13,46	72,5	0	0,045	0	0,66	6,75	9,7	23,05	0,44				
	ОБЕД																	
№56 2011Г	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	15,49	17,45	78,01	534,6	18,42	0,263	21,29	4,08	114	78,8	235,5	7,798				
№103 2011Г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНАМИ	60	0,69	0,11	4,32	21,1	0	0,02	9,31	0,1	19,89	10,37	17,41	0,77				
№280 2011Г	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0	0,09	6,6	1,14	23,36	21,82	54,06	0,9				
№312 2011Г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	105(55/50)	8,79	11,54	11,08	186	18,42	0,05	0,3	2,67	35,54	15,45	88	5,3				
№349 2011Г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	3,06	4,8	20,44	137,3	0	0,14	18,16	0,18	36,98	27,75	86,6	1				
№428 2011Г	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,016	0,73	0,51	32,48	17,46	23,44	0,698				
	Итого:	60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88				
	Итого:	20,35	20,73	108,7	716,8	18,42	0,406	35,1	5,92	162	112	315,6	9,548					

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

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

г.Канаш Чувашская республика

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва, г.			Энерг. ккал	Витаминный(мг)							Минеральные вещ-а(мг)				
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe				
ЗАВТРАК																		
№205	2011 Г	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	6,9	7,98	38,03	251,2	0	0,1	3,62	4,19	25,89	23,12	67,84	1,38			
№210	2011 Г	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	6,56	7,32	1,17	96,9	129,4	0,05	0,12	0,29	4,7,4	7,65	105,2	1,24			
№376	2011 Г	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0	11,1	1,4	2,8	0,28			
№428	2011 Г	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,5	0,96	13,46	72,5	0	0,045	0	0,66	6,75	9,7	23,05	0,44			
ИТОГО:				16,03	16,28	67,66	480,6	129,4	0,2	3,77	5,14	91,1	41,9	199	3,34			
УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК																		
№53	2011 Г	САЛАТ ИЗ ВАРеной СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬИМ																
		ГОРОШКОМ	60	0,99	2,47	4,38	43,74	0	0,03	4,12	1,13	17	11,04	12,48	0,78			
№268	2011 Г	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ																
№331	2011 Г	СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ	96(60/36)	9,66	11,03	10,32	181,2	12,12	0,048	0,48	2,18	16,78	21,89	110,63	1,74			
№302	2011 Г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0	0,2	0	0,6	14,82	135,8	203,93	4,56			
№342	2011 Г	КОМПЛОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД замор-х	200	0,32	0,08	28,2	116,6	0	0,012	2,7	0,12	22,16	11,86	12	0,272			
№428	2011 Г	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,5	0,96	13,46	72,5	0	0,045	0	0,66	6,75	9,7	23,05	0,44			
ИТОГО:				22,07	20,63	95	657,84	12,12	0,34	7,3	4,69	77,5	190	362	7,792			
ОБЕД																		
№53	2011 Г	САЛАТ ИЗ ВАРеной СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬИМ																
		ГОРОШКОМ	60	0,99	2,47	4,38	43,74	0	0,03	4,12	1,13	17	11,04	12,48	0,78			
№96	2011 Г	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,61	4,07	9,58	85,8	0	0,074	6,7	1,88	23,32	19,34	45,38	0,74			
№268	2011 Г	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ																
№331	2011 Г	СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ	96(60/36)	9,66	11,03	10,32	181,2	12,12	0,048	0,48	2,18	16,78	21,89	110,63	1,74			
№302	2011 Г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0	0,2	0	0,6	14,82	135,8	203,93	4,56			
№348	2011 Г	КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,35	0,08	29,85	122,2	0	0,022	0	0,076	20,32	8,12	19,36	0,45			
№428	2011 Г	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88			
ИТОГО:				26,21	25,66	119,69	821,74	12,12	0,46	11,3	7,19	106	216	438	9,15			

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: ДЕВЯТЫЙ(четверг)

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ

СЕЗОН: зимне-весенний

г.Канаш Чувашская республика

№ рецепт.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энерг. ц. ккал	Витамины(мг)							Минеральные вещества(мг)						
			белки	жиры	угле-ы		A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe						
	ЗАВТРАК																			
№174	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,92	3,6	42,82	228	14,8	0,06	0,96	0,12	128,27	36,46	154	0,58						
№376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0	11,1	1,4	2,8	0,28						
№468	БАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	7,38	4,38	23,34	161,6	27,2	0,064	0,03	0,77	40,64	17,28	72,2	0,72						
№428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,5	0,96	13,46	72,5	0	0,045	0	0,66	6,75	9,7	23,1	0,44						
	Итого:		15,87	8,96	94,62	522,1	42	0,17	1,02	1,55	186,8	64,8	253	2,02						
	УСИПЕННЫЙ ЗАВТРАК																			
№45	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	75	0,99	2,44	4,85	45,3	0	0,01	12,8	6,29	18,73	11,31	21,2	0,35						
№292	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ																			
	(ФИЛЕ КУРИНОЕ)	195(65/130)	17,34	13,48	16,77	257,4	48,75	0,182	11,32	1,47	76,75	43,5	182	3,95						
№342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ(ЯБЛОКИ)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0	0,012	0,9	0,08	14,18	5,14	4,4	0,95						
№428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,5	0,96	13,46	72,5	0	0,045	0	0,66	6,75	9,7	23,1	0,44						
	Итого:		20,99	17,04	62,96	489,8	48,75	0,25	25	8,5	116,4	69,7	231	5,69						
	ОБЕД																			
№45	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0	0,01	10,26	5,03	14,98	9,05	17	0,28						
№102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,39	4,22	13,23	118,6	0	0,182	4,66	1,94	34,14	28,46	70,5	1,64						
№292	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ																			
	(ФИЛЕ КУРИНОЕ)	195(65/130)	17,34	13,48	16,77	257,4	48,75	0,182	11,32	1,47	76,75	43,5	182	3,95						
№342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ(ЯБЛОКИ)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0	0,012	0,9	0,08	14,18	5,14	4,4	0,95						
№428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88						
	Итого:		27,68	21,73	88,68	671,84	48,75	0,48	27,1	9,84	153,6	106	320	7,7						

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: ДЕСЯТЫЙ(ПЯТНИЦА)
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: Зимне-весенний

г.Канаш Чувашская республика

№ рецепт.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещ-а, г.			Энер.ц ккал	Витаминны(мг)							Минерные вещества(мг)						
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	Мg	Р	Fe						
№173	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ																			
	ЗАВТРАК																			
	С МАСЛОМ	200/10	8,31	13,12	37,63	303	54,8	0,18	0,96	0,62	149,6	70,8	234,98	1,73						
№376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0	11,1	1,4	2,8	0,28						
№424	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	75	5,46	9,39	32,94	238,5	3	0,09	0	3,5	14,85	20,6	52,5	0,98						
	<i>итого:</i>		13,84	22,53	85,57	601,5	57,8	0,27	0	4,12	176	93	290,3	2,99						
	УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК																			
№67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6	4,37	75,06	0	0,03	5,78	2,7	18,74	11,7	25,96	0,5						
№268	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ																			
№331	СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ	96(60/36)	9,66	11,03	10,32	181,2	12,12	0,048	0,48	2,18	16,78	21,9	110,63	1,74						
№303	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4	4,24	24,56	152,4	0	0,081	0	0,67	15,65	21,6	100,95	1,7						
№349	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,016	0,73	0,51	32,48	17,5	23,44	0,7						
№428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,5	0,96	13,46	72,5	0	0,045	0	0,66	6,75	9,7	23,05	0,44						
	<i>итого:</i>		17,66	22,32	84,72	613,96	12,12	0,22	6,99	6,72	90,4	82	284	5,08						
	ОБЕД																			
№67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6	4,37	75,06	0	0,03	5,78	2,7	18,74	11,7	25,96	0,5						
№82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,44	3,94	8,75	83	0	0,04	8,54	1,92	39,78	20,9	43,68	0,98						
№268	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ																			
№331	СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ	96(60/36)	9,66	11,03	10,32	181,2	12,12	0,048	0,48	2,18	16,78	21,9	110,63	1,74						
№303	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4	4,24	24,56	152,4	0	0,081	0	0,67	15,65	21,6	100,95	1,7						
№349	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,016	0,73	0,51	32,48	17,5	23,44	0,698						
№428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88						
	<i>итого:</i>		21,6	27,22	106,93	769,46	12,12	0,31	15,5	9,3	137	113	350,8	6,498						