

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор Муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
Средняя общеобразовательная школа №8  
города Канаш Чувашской республики

*Шелегов С. Г.*  
(фамилия, инициалы)

\_\_\_\_\_ 2023 г



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МП «Комбинат школьного  
питания» МО г.Канаш Чувашской  
Республики

Рускова М.Д.

(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 рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех

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

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 г

Третьи блюда витаминизированы витамином С

Для приготовления блюд использована иодированная 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		Энерг. ц. ккал	Витамины(мг)						Минерные вещества(мг)					
			белки	жиры		угле-ы	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe			
№120	2011 Г <b>ЗАВТРАК</b> 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			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>12,23</b>	<b>16,16</b>	<b>62,3</b>	<b>454,5</b>	<b>55,6</b>	<b>0,16</b>	<b>0,76</b>	<b>3,85</b>	<b>244</b>	<b>46,8</b>	<b>215</b>	<b>1,88</b>			
	<b>УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК</b>																
№56	2011 Г 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 РАССЫПЧАТАЯ	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 ЗАМОРОЖ.	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			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19,94</b>	<b>16,03</b>	<b>94,47</b>	<b>603,8</b>	<b>33,92</b>	<b>0,34</b>	<b>11,8</b>	<b>2,15</b>	<b>84,8</b>	<b>179</b>	<b>341</b>	<b>6,91</b>			
	<b>ОБЕД</b>																
№52	2011 Г 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 РАССЫПЧАТАЯ	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 ЗАМОРОЖ.	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			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,97</b>	<b>24,43</b>	<b>112,09</b>	<b>771,2</b>	<b>33,92</b>	<b>0,42</b>	<b>19</b>	<b>6,19</b>	<b>131</b>	<b>208</b>	<b>409</b>	<b>8</b>			

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

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

г.Канаш Чувашская республика

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва, г.		Энерг.ц. ккал	Витамины(мг)						Минерные вещества(мг)			
			белки	жиры		угле-ы	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
№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	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>13,55</b>	<b>8,66</b>	<b>101,8</b>	<b>539,5</b>	<b>34,8</b>	<b>0,225</b>	<b>1,47</b>	<b>1,24</b>	<b>172</b>	<b>61,4</b>	<b>269</b>	<b>3,46</b>	
<b>УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК</b>															
№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 СМЕТАННЫМ														
№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	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,88</b>	<b>26,52</b>	<b>74,12</b>	<b>623,64</b>	<b>72,6</b>	<b>0,314</b>	<b>34,9</b>	<b>6,57</b>	<b>126</b>	<b>79</b>	<b>319</b>	<b>4,01</b>	
<b>ОБЕД</b>															
№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 СМЕТАННЫМ														
№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	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28,15</b>	<b>30,74</b>	<b>96,72</b>	<b>787,34</b>	<b>72,6</b>	<b>0,514</b>	<b>35,9</b>	<b>9,14</b>	<b>160</b>	<b>112</b>	<b>396</b>	<b>5,88</b>	

**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-ы	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe										
<b>ЗАВТРАК</b>																								
№124	2011Г СУП МОЛОЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	4,47	5,31	13,61	43,6	0,066	0,66	0,32	131,8	20,28	113,76	0,52											
№14	2011Г МАСЛО ПОРЦИЕЙ	10	0,08	7,25	0,13	40	0	0	0,11	2,4	0	3	0,02											
№376	2011Г ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15	0	0	0,03	0	11,1	1,4	2,8	0,28											
№422	2011Г БУЛОЧКА "ВАНИЛЬНАЯ"	75	5,93	6,09	33,36	16,8	21,3	57,45	1,05	13,44	17,04	45,96	0,84											
	ИТОГО:		<b>10,55</b>	<b>18,67</b>	<b>62,1</b>	<b>100,4</b>	<b>21,37</b>	<b>58,14</b>	<b>1,48</b>	<b>159</b>	<b>38,7</b>	<b>165,5</b>	<b>1,66</b>											
<b>УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК</b>																								
№62	2011Г САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,74	0,06	6,89	0	0,03	2,02	8,04	15,46	21,63	31,66	0,4											
№281	2011Г БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ																							
№326	2011Г С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	96(60/36)	8,65	9,48	8,24	20,4	0,06	0,252	0,44	47,09	19,79	108,42	0,78											
№174	2011Г КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ																							
№349	2011Г ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200/5	5,96	7,22	42,88	34,8	0,06	0,96	0,175	129,5	36,46	155,99	0,59											
№428	2011Г КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	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	6,75	9,7	23,05	0,44											
	ИТОГО:		<b>18,51</b>	<b>17,81</b>	<b>103,5</b>	<b>55,2</b>	<b>0,211</b>	<b>3,962</b>	<b>9,825</b>	<b>231</b>	<b>105</b>	<b>342,6</b>	<b>2,908</b>											
<b>ОБЕД</b>																								
№62	2011Г САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,74	0,06	6,89	0	0,03	2,02	8,04	15,46	21,63	31,66	0,4											
№99	2011Г СУП ОВОЩНОЙ	200	1,27	3,99	7,32	76,2	0	0,058	8,3	27,9	16,6	39,42	0,62											
№281	2011Г БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ																							
№326	2011Г С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	96(60/36)	8,65	9,48	8,24	20,4	0,06	0,252	0,44	47,09	19,79	108,42	0,78											
№174	2011Г КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ																							
№349	2011Г ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	4,48	6,32	32,18	204	0,045	0,72	0,145	94,4	27,35	117,33	0,445											
№428	2011Г КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,016	0,73	32,48	17,46	23,44	0,698											
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	13,5	19,4	46,1	0,88											
	ИТОГО:		<b>20,8</b>	<b>21,86</b>	<b>113,6</b>	<b>747,4</b>	<b>51,5</b>	<b>0,299</b>	<b>12,02</b>	<b>231</b>	<b>122</b>	<b>366,4</b>	<b>3,823</b>											

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРТЫЙ(четверг)  
 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	Mg	Р	Fe				
		<b>ЗАВТРАК</b>																	
№173	2011Г	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ																	
		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				
№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				
№468	2011 Г	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	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				
№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:		<b>18,55</b>	<b>12,8</b>	<b>96,06</b>	<b>573,1</b>	<b>62</b>	<b>0,249</b>	<b>1,02</b>	<b>1,52</b>	<b>204,1</b>	<b>72,7</b>	<b>317,81</b>	<b>3,77</b>				
		<b>УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК</b>																	
№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				
№289	2011 Г	РАГУ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	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				
№342	2011 Г	КОМПОТ 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:		<b>20,26</b>	<b>16,84</b>	<b>65,3</b>	<b>495,74</b>	<b>27,3</b>	<b>0,187</b>	<b>28,2</b>	<b>8,41</b>	<b>81,06</b>	<b>77,4</b>	<b>231,56</b>	<b>3,37</b>				
		<b>ОБЕД</b>																	
№75	2011 Г	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,42	6,12	13,72	111,18	0	0,02	3,4	12,06	35,53	18,09	36,55	1,02				
№96	2011 Г	РАССОЛЬНИК 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				
№289	2011 Г	РАГУ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	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				
№699	2004г	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	24,2	93	0	0	5,66	0,01	14,2	2,4	4,4	0,16				
№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:		<b>24,78</b>	<b>25,96</b>	<b>94,18</b>	<b>705,38</b>	<b>27,3</b>	<b>0,304</b>	<b>31</b>	<b>17,9</b>	<b>123,7</b>	<b>106</b>	<b>311,96</b>	<b>5,18</b>				

**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	Энерг. ц. ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)										
					белки	жиры	угле-ы	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
№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:		<b>12,87</b>	<b>9,66</b>	<b>94,99</b>	<b>521,05</b>	<b>29</b>	<b>0,28</b>	<b>13,26</b>	<b>3,82</b>	<b>251,9</b>	<b>67,55</b>	<b>259,25</b>	<b>4,62</b>					
	<b>УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК</b>																		
№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																		
	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					
№349 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					
№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:		<b>22,74</b>	<b>23,2</b>	<b>107,08</b>	<b>750,07</b>	<b>65,17</b>	<b>0,28</b>	<b>3,827</b>	<b>11,5</b>	<b>231,41</b>	<b>114,9</b>	<b>417,83</b>	<b>5,56</b>					
	<b>ОБЕД</b>																		
№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																		
	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					
№349 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					
№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:		<b>26,57</b>	<b>24,5</b>	<b>126,02</b>	<b>859,29</b>	<b>45,17</b>	<b>0,36</b>	<b>12,3</b>	<b>14</b>	<b>273,46</b>	<b>143,7</b>	<b>480,72</b>	<b>6,9</b>					

**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.			Энер.ц. ккал	Витамины(мг)				Минерные вещ-а(мг)						
				белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe			
		<b>ЗАВТРАК</b>																
№183	2011 Г	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	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			
№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:		<b>16,4</b>	<b>10,63</b>	<b>76,97</b>	<b>470</b>	<b>51,2</b>	<b>0,3</b>	<b>1,7</b>	<b>1,65</b>	<b>294</b>	<b>124</b>	<b>342</b>	<b>4,11</b>			
		<b>УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК</b>																
№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			
№301	2011 Г	КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ																
№326	2011 Г	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	2011 Г	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ																
		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	2011 Г	КОМПОТ 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			
№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:		<b>22,73</b>	<b>19,6</b>	<b>98,23</b>	<b>680,54</b>	<b>92</b>	<b>0,27</b>	<b>6</b>	<b>9,28</b>	<b>244</b>	<b>94,4</b>	<b>362</b>	<b>4,4</b>			
		<b>ОБЕД</b>																
№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			
№99	2011 Г	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	2011 Г	КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ																
№326	2011 Г	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	2011 Г	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ																
		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	2011 Г	КОМПОТ 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	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:		<b>26,47</b>	<b>24,5</b>	<b>116,59</b>	<b>818,78</b>	<b>92</b>	<b>0,37</b>	<b>15</b>	<b>11,7</b>	<b>284</b>	<b>126</b>	<b>427</b>	<b>5,43</b>			

**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 вещ-ва, г.		Энерг. ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещ-ва(мг)						
			белки	жиры		угл-ы	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
№181 2011Г	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/10	6,03	3,47	42,23	225	18	0,08	1,17	0,42	131,67	20,3	115,19	0,48	
№14 2011 Г	С САХАРОМ	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0	0	0,11	2,4	0	3	0,02	
№376 2011 Г	МАСЛО ПОРЦИЕЙ	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0	11,1	1,4	2,8	0,28	
№422 2011 Г	ЧАЙ С САХАРОМ	75	5,93	6,09	33,36	212,25	10,5	0,85	0	2,45	16,8	21,3	57,45	1,05	
	БУЛОЧКА "ВАНИЛЬНАЯ"		<b>12,11</b>	<b>16,83</b>	<b>90,72</b>	<b>563,25</b>	<b>68,5</b>	<b>0,93</b>	<b>1,2</b>	<b>2,98</b>	<b>162</b>	<b>43</b>	<b>178,4</b>	<b>1,83</b>	
	Итого:														
<b>УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК</b>															
№70 2011 Г	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЕЙ	60	0,48	0,06	1,02	6	0	0,012	2,1	0,06	1,8	8,4	14,4	0,36	
№280 2011 Г	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	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	
№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	
№349 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	0,698	
№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:		<b>15,49</b>	<b>17,45</b>	<b>78,01</b>	<b>534,6</b>	<b>18,42</b>	<b>0,263</b>	<b>21,29</b>	<b>4,08</b>	<b>114</b>	<b>78,8</b>	<b>235,5</b>	<b>7,798</b>	
<b>ОБЕД</b>															
№56 2011 Г	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,69	0,11	4,32	21,1	0	0,02	9,31	0,1	19,89	10,37	17,41	0,77	
№103 2011Г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНАМИ	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0	0,09	6,6	1,14	23,36	21,82	54,06	0,9	
№280 2011 Г	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	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	
№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	
№349 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	0,698	
№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:		<b>20,35</b>	<b>20,73</b>	<b>108,7</b>	<b>716,8</b>	<b>18,42</b>	<b>0,406</b>	<b>35,1</b>	<b>5,92</b>	<b>162</b>	<b>112</b>	<b>315,6</b>	<b>9,548</b>	



**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.ц. ккал	Витамины(мг)				Минерные вещ-а(мг)								
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe					
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№205	2011 Г			7,98	38,03	251,2				0,1	3,62	4,19	25,89	23,12	67,84	1,38			
№210	2011 Г	200	6,9	7,98	38,03	251,2				0	0,1	3,62	4,19	25,89	23,12	67,84			
№210	2011 Г	65	6,56	7,32	1,17	96,9				129,4	0,05	0,12	0,29	47,4	7,65	105,2	1,24		
№376	2011 г	200/15	0,07	0,02	15	60				0	0	0,03	0	11,1	1,4	2,8	0,28		
№428	2011 Г	30	2,5	0,96	13,46	72,5				0	0,045	0	0,66	6,75	9,7	23,05	0,44		
			<b>16,03</b>	<b>16,28</b>	<b>67,66</b>	<b>480,6</b>				<b>129,4</b>	<b>0,2</b>	<b>3,77</b>	<b>5,14</b>	<b>91,1</b>	<b>41,9</b>	<b>199</b>	<b>3,34</b>		
<b>ИТОГО:</b>																			
<b>УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК</b>																			
№53	2011 Г																		
№268	2011Г	60	0,99	2,47	4,38	43,74				0	0,03	4,12	1,13	17	11,04	12,48	0,78		
№331	2011 Г																		
№302	2011Г	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	2011Г	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	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	30	2,5	0,96	13,46	72,5				0	0,045	0	0,66	6,75	9,7	23,05	0,44		
			<b>22,07</b>	<b>20,63</b>	<b>95</b>	<b>657,84</b>				<b>12,12</b>	<b>0,34</b>	<b>7,3</b>	<b>4,69</b>	<b>77,5</b>	<b>190</b>	<b>362</b>	<b>7,792</b>		
<b>ИТОГО:</b>																			
<b>ОБЕД</b>																			
№53	2011 Г																		
№96	2011 Г	60	0,99	2,47	4,38	43,74				0	0,03	4,12	1,13	17	11,04	12,48	0,78		
№268	2011Г	200	1,61	4,07	9,58	85,8				0	0,074	6,7	1,88	23,32	19,34	45,38	0,74		
№331	2011 Г																		
№302	2011Г	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	2011Г	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	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	60	5	1,92	26,92	145				0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88		
			<b>26,21</b>	<b>25,66</b>	<b>119,69</b>	<b>821,74</b>				<b>12,12</b>	<b>0,46</b>	<b>11,3</b>	<b>7,19</b>	<b>106</b>	<b>216</b>	<b>438</b>	<b>9,15</b>		
<b>ИТОГО:</b>																			

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

ДЕНЬ: ДЕВЯТЫЙ(четверг)

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)												
				белки	жиры угле-ы		А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe					
		<b>ЗАВТРАК</b>																	
№174	2011 Г	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	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				
№468	2011 Г	ВАТРУШКА 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	2011 Г	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:		<b>15,87</b>	<b>8,96</b>	<b>94,62</b>	<b>522,1</b>	<b>42</b>	<b>0,17</b>	<b>1,02</b>	<b>1,55</b>	<b>186,8</b>	<b>64,8</b>	<b>253</b>	<b>2,02</b>				
		<b>УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК</b>																	
№45	2011 г	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	2011Г	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	2011Г	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	2011 Г	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:		<b>20,99</b>	<b>17,04</b>	<b>62,96</b>	<b>489,8</b>	<b>48,75</b>	<b>0,25</b>	<b>25</b>	<b>8,5</b>	<b>116,4</b>	<b>69,7</b>	<b>231</b>	<b>5,69</b>				
		<b>ОБЕД</b>																	
№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	17	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	70,5	1,64				
№292	2011Г	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	2011Г	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	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:		<b>27,68</b>	<b>21,73</b>	<b>88,68</b>	<b>671,84</b>	<b>48,75</b>	<b>0,48</b>	<b>27,1</b>	<b>9,84</b>	<b>153,6</b>	<b>106</b>	<b>320</b>	<b>7,7</b>				

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

ДЕНЬ: ДЕСЯТЫЙ(ПЯТНИЦА)

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)					Минерные вещества(мг)							
				белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe					
<b>ЗАВТРАК</b>																				
№173	2011 Г	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 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	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	20,6	52,5						0,98
		<i>итого:</i>		<b>13,84</b>	<b>22,53</b>	<b>85,57</b>	<b>601,5</b>	<b>57,8</b>	<b>0,27</b>	<b>0</b>	<b>4,12</b>	<b>176</b>	<b>93</b>	<b>290,3</b>						<b>2,99</b>
<b>УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК</b>																				
№67	2011 Г	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	2011 Г	ШНИЦЕЛЬ 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	21,9	110,63						1,74
№303	2011 Г	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	2011 Г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,016	0,73	0,51	32,48	17,5	23,44						0,7
№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
		<i>итого:</i>		<b>17,66</b>	<b>22,32</b>	<b>84,72</b>	<b>613,96</b>	<b>12,12</b>	<b>0,22</b>	<b>6,99</b>	<b>6,72</b>	<b>90,4</b>	<b>82</b>	<b>284</b>						<b>5,08</b>
<b>ОБЕД</b>																				
№67	2011 Г	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	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	ШНИЦЕЛЬ 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	21,9	110,63						1,74
№303	2011 Г	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	2011 Г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,016	0,73	0,51	32,48	17,5	23,44						0,698
№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
		<i>итого:</i>		<b>21,6</b>	<b>27,22</b>	<b>106,93</b>	<b>769,46</b>	<b>12,12</b>	<b>0,31</b>	<b>15,5</b>	<b>9,3</b>	<b>137</b>	<b>113</b>	<b>350,8</b>						<b>6,498</b>