

СОГЛАСОВАНО:

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №1 »
города Канаш Чувашской республики



(фамилия, инициалы) (подпись)

1 сентября 2023 года



УТВЕРЖДАЮ:

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

Русскова_М.Д.



(фамилия, инициалы) (подпись)

1 сентября 2023 года



**Примерное двухнедельное цикличное меню
для обучающихся общеобразовательных учреждений города Канаш
возраст 12 лет и старше**

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, Тутельян В.А. изд. 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 йодированная соль

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: ПЕРВЫЙ(понедельник)

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТ: с 12 лет и старше

СЕЗОН: осенне-зимний

г.Канаш Чувашская республика

МП"Комбинат школьного питания"

2023- 2024г

№ рецепт.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещ-ва, г.			Энер.ц. ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
<u>ЗАВТРАК</u>														
№120 2011 г	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ	300	6,57	5,71	21,55	180	39,9	0,11	0,97	0,46	195,6	32	164,3	0,79
№14 2011 Г	МАСЛО ПОРЦИЕЙ	5	0,04	3,63	0,065	33	20	0	0	0,055	1,2	0	1,5	0,01
№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"	100	7,28	12,52	43,92	318	4	0,12	0	4,67	19,8	27,4	70	1,31
	Итого:	595	13,96	21,88	80,535	591	63,9	0,23	1	5,19	228	60,8	239	2,39
<u>ОБЕД</u>														
№52 2011Г	САЛАТ ИЗ ВАРеной СВЕКЛЫ	100	1,4	6	8,26	92,8	0	0,017	6,65	2,7	35,46	20,7	40,63	1,32
№88 2011 Г	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФ-М	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0	0,0625	15,78	2,35	49,25	22,13	49	0,825
№278 2011Г	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 2011Г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,32	7,31	46,37	292,56	0	0,24	0	0,72	17,78	163	244,7	5,47
№342 2011Г	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ замороженных	200	0,32	0,08	28,2	116,6	0	0,12	2,7	0,12	22,16	11,86	12	0,272
№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:	900	26,63	29,01	127,9	887,71	33,92	0,58	25,9	7,76	166	255	481	9,637

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: ВТОРОЙ(вторник)

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТ: с 12 лет и старше

СЕЗОН: осенне-зимний

г.Канаш Чувашская республике МП"Комбинат школьного питания"

2023-2024г

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва, г.			Энер.ц. ккал	Витамины(мг)				Минерные вещества(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	<u>ЗАВТРАК</u>													
№173 2011 Г	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ													
	ВЯЗКАЯ	250	10,29	7,33	46,88	296,4	18,5	0,23	1,2	0,64	184,1	88,5	290	2,14
№14 2011 Г	МАСЛО ПОРЦИЕЙ	5	0,04	3,63	0,065	33	20	0	0	0,055	1,2	0	1,5	0,01
№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
№422 2011 Г	БУЛОЧКА "ВАНИЛЬНАЯ"	100	7,9	8,12	44,48	283	14	1,133	0	3,27	22,4	28,4	76,6	1,4
	итого:	570	18,3	19,1	106,4	672,4	52,5	1,363	1,23	3,97	219	118	370,9	3,83
	<u>ОБЕД</u>													
№45 2011 г	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	100	1,32	3,25	6,47	60,4	0	0,017	17,1	8,38	24,97	15,08	28,33	0,47
№102 2011 Г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,49	5,28	16,54	148,25	0	0,23	5,83	2,43	42,68	35,58	88,1	2,05
№288 2011г	ФИЛЕ КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ СО													
№330 2011г	СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100(50/50)	12,42	15,81	3,18	204,86	67,26	0,062	2,37	0,539	38,53	16,76	134,54	1,4
№312 2011г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	5,76	24,53	164,76	0	0,168	21,79	0,22	44,38	33,3	103,92	1,2
№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:	905	27,97	32,04	92,64	783,27	67,26	0,567	47,1	12,9	175	122	403,8	6,28

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: ТРЕТИЙ(среда)
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
ВОЗРАСТ: с 12 лет и старше
СЕЗОН осенне-зимний

г.Канаш Чувашская республика

МП"Комбинат школьного питания" 2023-2024г

№ рецептур	Наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества			Энер.ц. ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	<u>ЗАВТРАК</u>													
№205 2011 Г	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	210	7,25	8,38	39,93	263,8	27,18	24,28	71,23	1,45	1,26	0	1,58	0,011
№210 2011 Г	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	5,05	5,63	0,9	74,54	36,45	5,88	80,93	0,95	1,85	0	2,31	0,015
№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:	550	17,83	23,42	88,77	636,84	66,6	30,25	152,2	5,9	29,1	22	59,19	1,286
	<u>ОБЕД</u>													
№62 2011 Г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	1,24	0,1	11,48	81,67	0	0,051	3,37	13,4	25,77	36,05	52,77	0,67
№99 2011 Г	СУП ОВОЩНОЙ	250	1,59	4,99	9,15	95,3	0	0,073	10,38	2,33	34,88	20,75	49,28	0,78
№281 2011 Г	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ													
№326 2011Г	С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100(60/40)	8,74	9,69	8,41	143,78	22,13	0,063	0,265	0,445	49,72	20,17	110,46	0,79
№303 2011 Г	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	3,41	5,56	35,43	205,4	0	0,03	0	0,27	5,5	24	74,1	0,49
№342 2011г	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ замороженных	180	0,29	0,072	25,38	104,94	0	0,108	2,43	0,108	19,94	10,67	10,8	0,245
№428 2011г	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88
	итого:	890	20,27	22,33	116,8	776,09	22,1	0,415	16,45	17,87	149	131	343,5	3,855

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРТЫЙ(четверг)
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТ: с 12 лет и старше
 СЕЗОН: осенне-зимний

г.Канаш Чувашская республика МП"Комбинат школьного питания" 2023-2024г

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	<u>ЗАВТРАК</u>													
№181 2011Г	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,54	4,33	40,31	231,25	22,5	0,1	1,39	1,46	164,29	25,38	143,93	0,56
№15 2011 Г	СЫР ПОРЦИЕЙ	8	1,86	2,36	0	28,8	28,8	0	0,06	0,04	70,4	2,8	40	0,08
№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
№422 2011 Г	БУЛОЧКА "ВАНИЛЬНАЯ"	100	7,9	8,12	44,48	283	14	1,133	0	3,27	22,4	28,4	76,6	1,4
	итога:	573	17,37	14,83	99,79	603,1	65,3	1,233	1,48	4,77	268,2	58	263,33	2,32
	<u>ОБЕД</u>													
№75 2011Г	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	2,37	10,2	22,87	185,3	0	0,033	5,67	20,1	59,2	30,15	60,92	1,7
№103 2011Г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНАМИ	250	2,69	2,84	17,45	118,3	0	0,113	8,25	1,43	29,2	27,28	67,58	1,125
№289 2011 г	РАГУ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	192,5(55/137,5)	14,09	11,72	16,72	228,8	23,1	0,1	12,87	2,2	31,45	39,6	151,91	2,01
№349 2011Г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,594	0,081	28,81	119,52	0	0,014	0,66	0,46	29,23	15,75	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
	итога:	782,5	24,744	26,76	112,8	796,9	23,1	0,35	27,5	25,5	162,6	132	347,61	6,35

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: ПЯТЫЙ(пятница)
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТ: с 12 лет и старше
 СЕЗОН: осенне-зимний

г.Канаш Чувашская республика

МП"Комбинат школьного питания"

2023-2024г

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-а, г.			Энер.ц. ккал	Витамины(мг)				Минер-ные вещества(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
<u>ЗАВТРАК</u>														
№183 2011 Г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	11,26	7,18	43,8	286,25	31,5	0,26	2,05	0,35	226,48	124,04	299,69	3,56
№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"	100	7,28	12,52	43,92	318	4	0,12	0	4,67	19,8	27,4	70	1,31
	итого:	565	18,61	19,7	102,72	664,25	35,5	0,38	2,08	5,02	257,38	152,8	372,49	5,15
<u>ОБЕД</u>														
№46 2011г	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	0,12	5,1	11,17	90,2	0	0,033	16,87	15,4	33,48	16	29,35	0,98
№82 2011 Г	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	4,93	10,94	103,75	0	0,05	10,68	2,4	49,73	26,13	54,6	1,23
№268 2011 Г	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ	100(60/40)	9,73	11,23	10,6	184,4	11,72	0,046	0,171	2,14	31,12	22,13	119,56	1,7
№303 2011Г	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,8	5,09	29,47	182,88	0	0,096	0	0,8	18,84	25,92	121,14	2,04
№348 2011Г	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:	890	21,8	28,4	118,95	828,43	11,72	0,34	27,72	22,1	166,99	117,7	390,11	7,28