

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор Муниципального автономного  
общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа №9»  
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 2023г

**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

| №<br>рецепт. | Наименование<br>блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещ-ва, г. |              |               | Энер.ц.<br>ккал | Витамины(мг) |             |             |             | Минеральные вещества(мг) |             |            |              |
|--------------|---------------------------------|-----------------|--------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|-------------|------------|--------------|
|              |                                 |                 | белки              | жиры         | угле-ы        |                 | А            | В           | С           | Е           | Са                       | Mg          | P          | Fe           |
|              | <b><u>ЗАВТРАК</u></b>           |                 |                    |              |               |                 |              |             |             |             |                          |             |            |              |
| №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         |
|              | <b>итого:</b>                   | 595             | <b>13,96</b>       | <b>21,88</b> | <b>80,535</b> | <b>591</b>      | <b>63,9</b>  | <b>0,23</b> | <b>1</b>    | <b>5,19</b> | <b>228</b>               | <b>60,8</b> | <b>239</b> | <b>2,39</b>  |
|              | <b><u>ОБЕД</u></b>              |                 |                    |              |               |                 |              |             |             |             |                          |             |            |              |
| №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         |
|              | <b>итого:</b>                   | 900             | <b>26,63</b>       | <b>29,01</b> | <b>127,9</b>  | <b>887,71</b>   | <b>33,92</b> | <b>0,58</b> | <b>25,9</b> | <b>7,76</b> | <b>166</b>               | <b>255</b>  | <b>481</b> | <b>9,637</b> |

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

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

г.Канаш Чувашская республика МП"Комбинат школьного питания"

2023-2024г

| №<br>рецепт. | Наименование<br>блюдо      | Масса<br>порции | Пищевые вещ-ва, г. |              |              | Энер.ц.<br>ккал | Витамины(мг) |              |             |             | Минеральные вещества(мг) |            |              |             |
|--------------|----------------------------|-----------------|--------------------|--------------|--------------|-----------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|------------|--------------|-------------|
|              |                            |                 | белки              | жиры         | угле-ы       |                 | А            | В            | С           | Е           | Ca                       | Mg         | P            | Fe          |
|              | <b><u>ЗАВТРАК</u></b>      |                 |                    |              |              |                 |              |              |             |             |                          |            |              |             |
| №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         |
|              | <b>итого:</b>              | 570             | <b>18,3</b>        | <b>19,1</b>  | <b>106,4</b> | <b>672,4</b>    | <b>52,5</b>  | <b>1,363</b> | <b>1,23</b> | <b>3,97</b> | <b>219</b>               | <b>118</b> | <b>370,9</b> | <b>3,83</b> |
|              | <b><u>ОБЕД</u></b>         |                 |                    |              |              |                 |              |              |             |             |                          |            |              |             |
| №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        |
|              | <b>итого:</b>              | 905             | <b>27,97</b>       | <b>32,04</b> | <b>92,64</b> | <b>783,27</b>   | <b>67,26</b> | <b>0,567</b> | <b>47,1</b> | <b>12,9</b> | <b>175</b>               | <b>122</b> | <b>403,8</b> | <b>6,28</b> |

**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

| №<br>рецептур         | Наименование<br>блюд | Масса<br>порции               | Пищевые вещества |              |              | Энер.ц.<br>ккал | Витамины(мг)  |             |              |              | Минеральные вещества(мг) |             |            |              |              |
|-----------------------|----------------------|-------------------------------|------------------|--------------|--------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|-------------|------------|--------------|--------------|
|                       |                      |                               | белки            | жиры         | угле-ы       |                 | А             | В           | С            | Е            | Са                       | Mg          | P          | Fe           |              |
| <b><u>ЗАВТРАК</u></b> |                      |                               |                  |              |              |                 |               |             |              |              |                          |             |            |              |              |
| №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              | <b>17,83</b> | <b>23,42</b> | <b>88,77</b>    | <b>636,84</b> | <b>66,6</b> | <b>30,25</b> | <b>152,2</b> | <b>5,9</b>               | <b>29,1</b> | <b>22</b>  | <b>59,19</b> | <b>1,286</b> |
| <b><u>ОБЕД</u></b>    |                      |                               |                  |              |              |                 |               |             |              |              |                          |             |            |              |              |
| №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              | <b>20,27</b> | <b>22,33</b> | <b>116,8</b>    | <b>776,09</b> | <b>22,1</b> | <b>0,415</b> | <b>16,45</b> | <b>17,87</b>             | <b>149</b>  | <b>131</b> | <b>343,5</b> | <b>3,855</b> |

**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

| №<br>рецепт. | Наименование<br>блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества, г |              |              | Энерг.<br>ккал | Витамины(мг) |              |             |             | Минеральные вещества(мг) |            |               |             |
|--------------|----------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|------------|---------------|-------------|
|              |                                  |                 | белки               | жиры         | угле-в.      |                | А            | В            | С           | Е           | Са                       | Mg         | Р             | Fe          |
|              | <b><u>ЗАВТРАК</u></b>            |                 |                     |              |              |                |              |              |             |             |                          |            |               |             |
| №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         |
|              | итого:                           | 573             | <b>17,37</b>        | <b>14,83</b> | <b>99,79</b> | <b>603,1</b>   | <b>65,3</b>  | <b>1,233</b> | <b>1,48</b> | <b>4,77</b> | <b>268,2</b>             | <b>58</b>  | <b>263,33</b> | <b>2,32</b> |
|              | <b><u>ОБЕД</u></b>               |                 |                     |              |              |                |              |              |             |             |                          |            |               |             |
| №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<br>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        |
|              | итого:                           | 782,5           | <b>24,744</b>       | <b>26,76</b> | <b>112,8</b> | <b>796,9</b>   | <b>23,1</b>  | <b>0,35</b>  | <b>27,5</b> | <b>25,5</b> | <b>162,6</b>             | <b>132</b> | <b>347,61</b> | <b>6,35</b> |

**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

| №<br>рецепт.   | Наименование<br>блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещ-а, г. |             |               | Энер.ц.<br>ккал | Витамины(мг) |             |              |             | Минер-ные вещества(мг) |              |               |             |
|----------------|---------------------------------------------------|-----------------|-------------------|-------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|--------------|-------------|------------------------|--------------|---------------|-------------|
|                |                                                   |                 | белки             | жиры        | угле-ы        |                 | А            | В           | С            | Е           | Са                     | Mg           | Р             | Fe          |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                                   |                 |                   |             |               |                 |              |             |              |             |                        |              |               |             |
| №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             | <b>18,61</b>      | <b>19,7</b> | <b>102,72</b> | <b>664,25</b>   | <b>35,5</b>  | <b>0,38</b> | <b>2,08</b>  | <b>5,02</b> | <b>257,38</b>          | <b>152,8</b> | <b>372,49</b> | <b>5,15</b> |
| <b>ОБЕД</b>    |                                                   |                 |                   |             |               |                 |              |             |              |             |                        |              |               |             |
| №46 2011г      | САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ<br>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<br>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             | <b>21,8</b>       | <b>28,4</b> | <b>118,95</b> | <b>828,43</b>   | <b>11,72</b> | <b>0,34</b> | <b>27,72</b> | <b>22,1</b> | <b>166,99</b>          | <b>117,7</b> | <b>390,11</b> | <b>7,28</b> |



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

ДЕНЬ: ШЕСТОЙ(понедельник)  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 ВОЗРАСТ: с 12 лет и старше  
 СЕЗОН: осенне-зимний

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

| №<br>рецепт.   | Наименование<br>блюد | Масса<br>порции                   | Пищевые вещ-а, г. |               |               | Энер.ц.<br>ккал | Витамины(мг)  |             |             |            | Мине-ные вещ-а(мг) |            |             |            |             |
|----------------|----------------------|-----------------------------------|-------------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|------------|--------------------|------------|-------------|------------|-------------|
|                |                      |                                   | белки             | жиры          | угле-ы        |                 | А             | В           | С           | Е          | Са                 | Mg         | P           | Fe         |             |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                      |                                   |                   |               |               |                 |               |             |             |            |                    |            |             |            |             |
| №174           | 2011 Г               | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ      | 250               | 7,41          | 4,49          | 53,5            | 285           | 18,5        | 0,075       | 1,2        | 0,15               | 160,3      | 45,57       | 193,1      | 0,72        |
| №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               | <b>15,42</b>  | <b>16,26</b>  | <b>113,045</b>  | <b>661</b>    | <b>52,5</b> | <b>1,21</b> | <b>1,2</b> | <b>3,48</b>        | <b>195</b> | <b>75,4</b> | <b>274</b> | <b>2,41</b> |
| <b>ОБЕД</b>    |                      |                                   |                   |               |               |                 |               |             |             |            |                    |            |             |            |             |
| №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        |
| №108           | 2011 Г               | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ       | 250               | 3,56          | 4,59          | 18,79           | 144,25        | 21,05       | 0,105       | 5,75       | 1,63               | 33,4       | 25,35       | 72,23      | 1,18        |
| №295           | 2011 Г               | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С |                   |               |               |                 |               |             |             |            |                    |            |             |            |             |
| №330           | 2011Г                | СОУСОМ СМЕТАННЫМ                  | 104(65/39)        | 10,45         | 11,79         | 12,35           | 197,6         | 34,19       | 0,078       | 0,69       | 1,91               | 45,98      | 15,57       | 70,95      | 0,99        |
| №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 СВЕЖИХ ПЛОДОВ(ЯБЛОКИ)   | 180               | 0,144         | 0,144         | 25,09           | 103,14        | 0           | 0,011       | 0,81       | 0,072              | 12,76      | 4,63        | 3,96       | 0,86        |
| №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:                            | 874               | <b>30,794</b> | <b>29,004</b> | <b>135,99</b>   | <b>942,95</b> | <b>55,2</b> | <b>0,54</b> | <b>24</b>  | <b>14</b>          | <b>148</b> | <b>243</b>  | <b>466</b> | <b>9,85</b> |

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

ДЕНЬ: СЕДЬМОЙ(вторник)  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 ВОЗРАСТ: с 12 лет и старше  
 СЕЗОН: осенне-зимний

г.Канаш Чувашская республика

МП"Комбинат школьного питания"

2023-2024Г

| №<br>рецепт.          | Наименование<br>блюдо           | Масса<br>порции | Пищевые вещ-ва, г. |              |              | Энер.ц<br>ккал | Витамины(мг) |              |             |             | Мине-ные вещ-а(мг) |             |              |             |
|-----------------------|---------------------------------|-----------------|--------------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------|-------------|--------------|-------------|
|                       |                                 |                 | белки              | жиры         | угл-ы        |                | А            | В            | С           | Е           | Са                 | Mg          | P            | Fe          |
| <b><u>ЗАВТРАК</u></b> |                                 |                 |                    |              |              |                |              |              |             |             |                    |             |              |             |
| №173 2011г            | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ  | 250             | 10,7               | 4,76         | 55,25        | 307,5          | 18,5         | 0,175        | 1,2         | 0,044       | 180,5              | 55,41       | 272,88       | 2,9         |
| №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        |
| №410 2011Г            | ВАТРУШКА С КОНФИТЮРОМ           | 60              | 3,57               | 2,38         | 35,3         | 177,6          | 14,4         | 0,064        | 0           | 0,69        | 12,48              | 13,92       | 34,24        | 0,86        |
| №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        |
|                       | итоگو:                          | 555             | <b>16,84</b>       | <b>8,12</b>  | <b>119</b>   | <b>617,6</b>   | <b>32,9</b>  | <b>0,284</b> | <b>1,23</b> | <b>1,39</b> | <b>211</b>         | <b>80,4</b> | <b>333</b>   | <b>4,48</b> |
| <b><u>ОБЕД</u></b>    |                                 |                 |                    |              |              |                |              |              |             |             |                    |             |              |             |
| №52 2011Г             | САЛАТ ИЗ ВАРЕННОЙ СВЕКЛЫ        | 100             | 1,4                | 6            | 8,26         | 92,8           | 0            | 0,017        | 6,65        | 2,7         | 35,46              | 20,7        | 40,63        | 1,32        |
| №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        |
| №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               | 180             | 3,67               | 5,76         | 24,53        | 164,76         | 0            | 0,168        | 21,79       | 0,22        | 44,38              | 33,3        | 103,92       | 1,2         |
| №342 2011Г            | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ замороженных   | 180             | 0,29               | 0,072        | 25,38        | 104,94         | 0            | 0,011        | 2,43        | 0,11        | 19,94              | 10,67       | 10,8         | 0,245       |
| №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        |
|                       | итоگو:                          | 875             | <b>24,64</b>       | <b>30,57</b> | <b>112,7</b> | <b>841,75</b>  | <b>18,42</b> | <b>0,566</b> | <b>37</b>   | <b>9,45</b> | <b>192</b>         | <b>135</b>  | <b>377,6</b> | <b>11</b>   |



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

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

г.Канаш Чувашская республика

МП"Комбинат школьного питания" 2023-2024г

| №<br>рецепт.   | Наименование<br>блюдо                             | Масса<br>порции | Пищевые вещ-ва, г. |              |               | Энер.ц.<br>ккал | Витамины(мг) |             |             |             | Мине-ные вещ-а(мг) |            |            |             |
|----------------|---------------------------------------------------|-----------------|--------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------------|------------|------------|-------------|
|                |                                                   |                 | белки              | жиры         | угле-ы        |                 | А            | В           | С           | Е           | Ca                 | Mg         | P          | Fe          |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                                   |                 |                    |              |               |                 |              |             |             |             |                    |            |            |             |
| №173 2011 Г    | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ВЯЗКАЯ              | 250             | 10,29              | 7,33         | 46,88         | 296,4           | 18,5         | 0,23        | 1,2         | 0,64        | 184,05             | 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        |
| №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        |
|                | <b>ИТОГО:</b>                                     | 570             | <b>17,68</b>       | <b>23,5</b>  | <b>105,87</b> | <b>707,4</b>    | <b>42,5</b>  | <b>0,35</b> | <b>1,23</b> | <b>5,37</b> | <b>216,2</b>       | <b>117</b> | <b>364</b> | <b>3,74</b> |
| <b>ОБЕД</b>    |                                                   |                 |                    |              |               |                 |              |             |             |             |                    |            |            |             |
| №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        |
| №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    | ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ<br>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        |
| №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                                  | 60              | 5                  | 1,92         | 26,92         | 145             | 0            | 0,09        | 0           | 1,32        | 13,5               | 19,4       | 46,1       | 0,88        |
|                | <b>ИТОГО:</b>                                     | 890             | <b>23,23</b>       | <b>23,36</b> | <b>121,42</b> | <b>830,5</b>    | <b>11,72</b> | <b>0,35</b> | <b>15</b>   | <b>20,6</b> | <b>171,4</b>       | <b>147</b> | <b>418</b> | <b>7,22</b> |

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

ДЕНЬ: ДЕВЯТЫЙ(четверг)

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТ: с 12 лет и старше

СЕЗОН: осенне-зимний

г.Канаш Чувашская республика

МП"Комбинат школьного питания"

2023-2024г

| №<br>рецепт.   | Наименование<br>блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещ-а, г. |              |               | Энер.ц.<br>ккал | Витамины(мг) |               |              |              | Минеральные вещества(мг) |            |            |             |
|----------------|---------------------------------|-----------------|-------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------------------|------------|------------|-------------|
|                |                                 |                 | белки             | жиры         | угле-ы        |                 | А            | В             | С            | Е            | Ca                       | Mg         | P          | Fe          |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                 |                 |                   |              |               |                 |              |               |              |              |                          |            |            |             |
| №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         |
|                | итого:                          | 573             | <b>17,37</b>      | <b>14,83</b> | <b>99,79</b>  | <b>603,05</b>   | <b>65,3</b>  | <b>1,233</b>  | <b>1,48</b>  | <b>4,77</b>  | <b>268,2</b>             | <b>58</b>  | <b>263</b> | <b>2,32</b> |
| <b>ОБЕД</b>    |                                 |                 |                   |              |               |                 |              |               |              |              |                          |            |            |             |
| №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         |
| №96 2011Г      | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ        | 250             | 2,01              | 5,09         | 11,98         | 107,3           | 0            | 0,0925        | 8,38         | 2,35         | 29,15                    | 24,18      | 56,73      | 0,93        |
| №273 2011Г     | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ , |                 |                   |              |               |                 |              |               |              |              |                          |            |            |             |
|                | ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ    | 100(70/30)      | 3,35              | 8,67         | 9,42          | 130             | 56,23        | 0,03          | 1,01         | 0,36         | 72,82                    | 21,52      | 58,01      | 0,42        |
| №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         |
| №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:                          | 890             | <b>16,5</b>       | <b>31,64</b> | <b>119,92</b> | <b>825,36</b>   | <b>56,23</b> | <b>0,4135</b> | <b>42,51</b> | <b>24,36</b> | <b>233,3</b>             | <b>131</b> | <b>330</b> | <b>5,29</b> |

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

ДЕНЬ: ДЕСЯТЫЙ(ПЯТНИЦА)  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 ВОЗРАСТ: с 12 лет и старше  
 СЕЗОН: осенне-зимний

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

| №<br>рецепт.   | Наименование<br>блюда | Масса<br>порции                      | Пищевые вещ-а, г. |              |              | Энер.ц<br>ккал | Витамины(мг)  |              |            |             | Мине-ные вещества(мг) |            |             |              |              |
|----------------|-----------------------|--------------------------------------|-------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|------------|-------------|-----------------------|------------|-------------|--------------|--------------|
|                |                       |                                      | белки             | жиры         | угле-ы       |                | А             | В            | С          | Е           | Са                    | Mg         | P           | Fe           |              |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                       |                                      |                   |              |              |                |               |              |            |             |                       |            |             |              |              |
| №396           | 2011 г                | БЛИНЫ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА            | 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                | 165               | 0,66         | 0,66         | 16,17          | 77,55         | 0            | 0,057      | 16,5        | 0,33                  | 26,4       | 14,85       | 18,15        | 3,63         |
|                |                       | <i>итого:</i>                        | 550               | <b>13,07</b> | <b>9,86</b>  | <b>99,89</b>   | <b>544,55</b> | <b>29</b>    | <b>0,3</b> | <b>18,3</b> | <b>3,92</b>           | <b>260</b> | <b>72,1</b> | <b>264,8</b> | <b>5,72</b>  |
| <b>ОБЕД</b>    |                       |                                      |                   |              |              |                |               |              |            |             |                       |            |             |              |              |
| №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         |
| №88            | 2011 Г                | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФ-М      | 250               | 1,76         | 4,95         | 7,9            | 89,75         | 0            | 0,063      | 15,78       | 2,35                  | 49,25      | 22,13       | 49           | 0,825        |
| №301           | 2011г                 | КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ |                   |              |              |                |               |              |            |             |                       |            |             |              |              |
|                |                       | <b>МОЛОЧНЫМ</b>                      | <b>100(60/40)</b> | 10,78        | 11,54        | 6,53           | 173,02        | 60,12        | 0,043      | 1,23        | 0,265                 | 67,78      | 14,65       | 84,11        | 0,98         |
| №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         |
| №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         |
|                |                       | <i>итого:</i>                        | 890               | <b>22,54</b> | <b>24,15</b> | <b>118,11</b>  | <b>817,04</b> | <b>60,12</b> | <b>0,3</b> | <b>20,4</b> | <b>17,7</b>           | <b>182</b> | <b>124</b>  | <b>325,4</b> | <b>4,295</b> |