

СОГЛАСОВАНО:

Директор Муниципального автономного
общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа №9»
города Канаш Чувашской республики

И.И. Шавтеев

(фамилия, инициалы)

1 сентября 2023 года



(подпись)

УТВЕРЖДАЮ:

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

Русскова М.Д.

(фамилия, инициалы)

1 сентября 2023г



(подпись)

**Примерное двухнедельное циклическое меню
для обучающихся общеобразовательных учреждений 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, 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: 7-11 ЛЕТ
 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	235	5,15	4,47	16,88	141	31,26	0,083	0,76	0,36	153,2	25,07	128,7	0,62
№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"	75	5,46	9,39	32,94	238,5	3	0,09	0	3,5	14,85	20,55	52,5	0,98
	итого:	530	10,72	17,51	64,885	472,5	54,26	0,17	0,79	3,92	180	47	186	1,89
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ЗАВТРАК</u>														
№50 2011г	САЛАТ ИЗ ВАРеной СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2,8	4,72	4,31	79,14	23,1	0,013	3,47	1,4	97,02	13,79	65,56	0,77
№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	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0	0,2	0	0,6	14,82	135,8	203,9	4,56
№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	30	2,5	0,96	13,46	72,5	0	0,045	0	0,66	6,75	9,7	23,05	0,44
	итого:	550	22,05	20,6	94,86	663,04	57,02	0,43	6,89	3,33	169	189	393	6,912
<u>ОБЕД</u>														
№52 2011г	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 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	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0	0,2	0	0,6	14,82	135,8	203,9	4,56
№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:	780	24	24,4	115,29	783,9	33,92	0,52	20	6,09	139	216	414	8,032

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: ВТОРОЙ(вторник)
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
 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		A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК													
№173 2011 г	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ													
	ВЯЗКАЯ	210	8,64	6,16	39,38	249	15,54	0,189	1,01	0,54	154,6	74,34	243,6	1,8
№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"	75	5,93	6,09	33,36	212,25	10,5	0,85	0	2,45	16,8	21,3	57,45	1,05
	итого:	505	14,68	15,9	87,81	554,25	46,04	1,039	1,04	3,05	184	97	305,4	3,14
	УПЛОТНЕННЫЙ 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													
№330 2011г	СМЕТАННЫМ СОУСОМ	90(50/40)	12,28	15,31	2,59	197,45	63,88	0,06	2,37	0,515	35,8	16,23	132,27	1,38
№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
№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	23,05	0,44
	итого:	530	18,79	23,18	68,25	558,09	63,88	0,267	31,7	6,47	109	67,9	263,3	4,05
	ОБЕД													
№45 2011 г	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	70	0,92	2,28	4,53	42,28	0	0,012	11,97	5,87	17,48	10,56	19,81	0,336
№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													
№330 2011г	СМЕТАННЫМ СОУСОМ	90(50/40)	12,28	15,31	2,59	197,45	63,88	0,06	2,37	0,515	35,8	16,23	132,27	1,38
№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
№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:	785	25,72	28,55	82,71	700,63	63,88	0,484	37,2	9,83	149	104	358,1	5,516

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: ТРЕТИЙ(среда)
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
 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)				Мине-ные вещества(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	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
№428 2011 Г	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,5	0,96	13,46	72,5	6,75	9,7	23,05	0,44	6,75	9,7	23,05	0,44
	итого:	505	14,87	14,99	69,29	470,84	70,4	39,86	175,2	2,84	21	11,1	29,74	0,746
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ЗАВТРАК</u>														
№66 2011 Г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	60	0,75	0,08	13,37	57,18	0	0,038	2,42	0,216	19,03	20,02	33,61	0,55
№281 2011 Г	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ													
№326 2011Г	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 2011 Г	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,44	2,69	32,12	171	21,1	0,045	0,72	0,09	93,2	27,35	115,83	0,435
№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 2011 Г	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,5	0,96	13,46	72,5	6,75	9,7	23,05	0,44	6,75	9,7	23,05	0,44
	итого:	516	16,63	13,28	92,57	546,02	48,3	9,951	28,87	1,294	186	87,5	291,7	2,45
<u>ОБЕД</u>														
№62 2011 Г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	75	0,93	0,075	8,61	61,25	0	0,0375	2,53	10,05	19,33	27,04	39,58	0,5
№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
№281 2011 Г	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ													
№326 2011Г	С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	90(55/35)	7,97	8,8	7,7	130,38	19,25	0,055	0,24	0,41	44,48	18,33	100,41	0,72
№174 2011 Г	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	165	4,88	2,96	35,33	188,1	23,21	0,05	0,79	0,099	102,5	30,09	127,41	0,479
№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:	770	20,34	17,82	111,3	705,87	42,5	0,399	14,29	13,85	228	122	363,7	3,444

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРТЫЙ(четверг)

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ

СЕЗОН: осенне-зимний

г.Канаш Чувашская республика

МП"Комбинат школьного питания"

2023-2024г

№ рецепт.	Наименование блюдо	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	210	6,33	3,64	33,86	194,25	18,9	0,084	1,17	1,23	137,97	21,32	120,9	0,47
№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"	75	5,93	6,09	33,36	212,25	10,5	0,85	0	2,45	16,8	21,3	57,45	1,05
	итога:	508	14,19	12,11	82,22	495,3	58,2	0,934	1,26	3,72	236,3	46,8	221,15	1,88
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ЗАВТРАК</u>														
№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	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
№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
	итога:	512,5	19,98	15,59	71,72	503	23,1	0,2	28,8	8,56	74,13	70,5	219,39	3,33
<u>ОБЕД</u>														
№75 2011Г	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	70	1,66	7,14	16,01	129,71	0	0,023	3,97	14,07	41,45	21,11	42,64	1,19
№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
№289 2011 г	РАГУ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	175(50/125)	12,81	10,65	15,2	208	21	0,09	11,7	2	28,59	36	138,1	1,83
№349 2011 Г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,4	0,7	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:	705	22,28	22,07	104,1	710,1	53,48	17,75	45,7	19,2	136,1	114	302	5,43

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: ПЯТЫЙ(пятница)
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: осенне-зимний

г.Канаш Чувашская республика

МП"Комбинат школьного питания"

2023-2024г

№ рецепт.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещ-а, г.			Энерг.ц. ккал.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
<u>ЗАВТРАК</u>														
№183 2011 Г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	210	9,46	6,03	36,8	240,45	26,46	0,22	1,72	0,294	190,24	104,19	251,74	2,99
№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:	500	14,99	15,4	84,74	538,95	29,46	0,31	1,75	3,79	216,19	126,1	307,04	4,25
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ЗАВТРАК</u>														
№53 2011Г	САЛАТ ИЗ ВАРеной СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	60	0,99	2,47	4,38	43,74	0	0,03	4,12	1,13	17	11	12,48	0,78
№267 2011 Г	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫМ РУБЛЕННЫМ ИЗ													
№330 2011Г	ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	90(55/35)	10,6	20,08	6,85	251,8	20,41	0,058	0,013	2,67	17,98	18,33	112,59	2
№303 2011Г	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4	4,24	24,56	152,4	0	0,08	0	0,67	15,7	21,6	100,95	1,7
№348 2011Г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,7	0,041	24,87	103,32	0	0,014	0,54	0,742	29,09	15,8	19,71	0,432
№428 2011Г	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:	510	18,79	27,8	74,12	623,76	20,41	0,23	4,673	5,87	86,52	76,43	268,78	5,352
<u>ОБЕД</u>														
№46 2011 г	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,07	3,06	6,7	54,1	0	0,02	10,12	9,24	20,09	9,6	17,61	0,59
№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
№267 2011 Г	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫМ РУБЛЕННЫМ ИЗ													
№330 2011Г	ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	90(55/35)	10,6	20,08	6,85	251,8	20,41	0,058	0,013	2,67	17,98	18,33	112,59	2
№303 2011Г	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4	4,24	24,56	152,4	0	0,08	0	0,67	15,7	21,6	100,95	1,7
№348 2011Г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,35	0,076	29,85	122,2	0	0,022	0,6	0,076	20,32	8,12	19,3544	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:	760	21,46	33,3	103,63	808,5	20,41	0,31	19,27	15,9	127,37	97,95	340,28	6,6

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: ШЕСТОЙ(понедельник)
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: осенне-зимний

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

№ рецепт.	Наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещ-а, г.			Энер.ц. ккал	Витамины(мг)				Мине-ные вещ-а(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<u>ЗАВТРАК</u>														
№174 2011 Г	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	220	6,52	3,95	47,1	250,8	16,28	0,066	1,06	0,132	141,1	40,1	169,9	0,63
№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
№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:	500	11,63	9,52	89,085	488,8	36,3	0,16	1,1	1,51	167	60,9	220	1,8
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ЗАВТРАК</u>														
№45 2011 г	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0	0,01	10,3	5,03	14,98	9,05	16,98	0,28
№290 2011Г	ФИЛЕ КУРИНОЕ ТУШЕНОЕ В СМЕТАННОМ													
	СОУСЕ	90(45/45)	10,6	9,11	2,64	135	33,75	0,045	1,3	0,86	35,01	11,83	81,45	0,82
№302 2011Г	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 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	23,05	0,44
	итого:	530	22,65	18,27	86,5	602,14	33,8	0,31	12	7,23	85,7	172	330	7,05
<u>ОБЕД</u>														
№45 2011 г	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0	0,01	10,3	5,03	14,98	9,05	16,98	0,28
№108 2011 Г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	2,85	3,67	15,03	115,4	16,84	0,084	4,6	1,3	26,72	20,28	57,78	0,94
№290 2011Г	ФИЛЕ КУРИНОЕ ТУШЕНОЕ В СМЕТАННОМ													
	СОУСЕ	90(45/45)	10,6	9,11	2,64	135	33,75	0,045	1,3	0,86	35,01	11,83	81,45	0,82
№302 2011Г	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
№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:	775	27,91	22,76	102,11	735,44	50,6	0,43	16	9,11	116	198	409	7,76

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: СЕДЬМОЙ(вторник)
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: осенне-зимний

г.Канаш Чувашская республика

МП"Комбинат школьного питания"

2023-2024Г

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва, г.			Энер.ц ккал	Витамины(мг)				Мине-ные вещ-а(мг)			
			белки	жиры	угл-ы		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
<u>ЗАВТРАК</u>														
№173 2011г	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,56	3,81	44,2	246	14,8	0,14	0,96	0,035	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
№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
	ИТОГО:	505	14,7	7,17	108	556,1	29,2	0,249	0,99	1,39	175	69,4	278,4	3,9
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ЗАВТРАК</u>														
№50 2011г	САЛАТ ИЗ ВАРЕНОЙ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2,8	4,72	4,31	79,14	23,1	0,013	3,47	1,4	97,02	13,79	65,56	0,77
№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
№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	30	2,5	0,96	13,46	72,5	0	0,045	0	0,66	6,75	9,7	23,05	0,44
	ИТОГО:	545	17,47	22,1	77,49	591,54	41,52	0,368	24,63	5,03	198	78,6	275,2	7,782
<u>ОБЕД</u>														
№52 2011Г	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
№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
№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
№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:	775	22,4	26,16	104,8	759,2	18,42	0,592	29,81	7,85	164	115	327,6	9,882

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: ВОСЬМОЙ(среда)
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: осенне-зимний

г.Канаш Чувашская республика

МП"Комбинат школьного питания" 2023-2024г

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва, г.			Энерг.ц. ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещ-а(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
№173 2011 Г	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (вязкая)	210	8,64	6,16	39,38	249	15,54	0,189	1,01	0,54	154,6	74,34	243,6	1,8
№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"	75	5,46	9,39	32,94	238,5	3	0,09	0	3,5	14,85	20,55	52,5	0,98
	ИТОГО:	505	14,21	19,2	87,385	580,5	38,54	0,28	1,04	4,1	181,8	96,3	300	3,07
УПЛОТНЕННЫЙ ЗАВТРАК														
№61 2011Г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	60	0,9	3,04	7,82	62,22	0	0,034	21,42	4,95	22,75	23,46	33,73	0,63
№467 2004Г	БИТОЧКИ ПО БЕЛОРУССКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ													
№331 2011Г	С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	90(55/35)	10,22	11,8	3,45	160,92	20,41	0,06	0,47	2,69	18,66	19,9	114,93	2,07
№303 2011Г	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4	4,24	24,56	152,4	0	0,08	0	0,67	15,7	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	17,46	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:	530	18,28	20,13	81,3	580,84	20,41	0,24	22,6	9,48	96,34	92,1	296	5,54
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
№467 2004 Г	БИТОЧКИ ПО БЕЛОРУССКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ													
№331 2011Г	С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	90(55/35)	10,22	11,8	3,45	160,92	20,41	0,06	0,47	2,69	18,66	19,9	114,93	2,07
№303 2011Г	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4	4,24	24,56	152,4	0	0,08	0	0,67	15,7	21,6	100,95	1,7
№349 2011 Г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,59	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:	740	21,99	22,04	99,38	709,84	20,41	0,31	11,7	15,1	132,3	119	358	6,66

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: ДЕВЯТЫЙ(четверг)
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: осенне-зимний

г.Канаш Чувашская республика

МП"Комбинат школьного питания"

2023-2024г

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-а, г.			Энерг.ц. ккал	Витамины(мг)				Мине-ные вещества(мг)				
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
<u>ЗАВТРАК</u>															
№181	2011Г	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	210	6,33	3,64	33,86	194,25	18,9	0,084	1,23	0,44	138	21,32	121	0,47
№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"	75	5,93	6,09	33,36	212,25	10,5	0,85	0	2,45	16,8	21,3	57,45	1,05
		итого:	508	14,35	12,53	80,61	493,25	54,5	0,93	1,27	2,92	247,3	46,5	225	1,88
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ЗАВТРАК</u>															
№45	2011 г	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	75	0,99	2,44	4,85	45,3	0	0,0125	12,83	6,29	18,73	11,31	21,23	0,35
№259	2011Г	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	192,5(55/137,5)	17,82	19,9	18,24	324,5	0	0,132	7,44	3,41	33,55	46,73	226,33	4,25
№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:	512,5	21,38	23,32	51,55	502,3	0	0,1895	20,3	10,36	70,13	69,1	273	5,32
<u>ОБЕД</u>															
№75	2011Г	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	2011Г	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,61	4,07	9,58	85,8	0	0,074	6,7	1,88	23,32	19,3	45,38	0,74
№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	150	3,06	4,8	20,44	137,3	0	0,14	18,16	0,18	36,98	27,75	86,6	1
№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:	770	14,54	25,58	104,28	702,28	56,23	0,354	34,93	15,81	196,4	108	277	4,22

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: ДЕСЯТЫЙ(ПЯТНИЦА)
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
 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)				Мине-ные вещества(мг)				
			белки	жиры	угле-ы		A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
ЗАВТРАК															
№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	115	0,46	0,46	11,27	54,05	0	0,035	11,5	0,23	18,4	10,35	12,65	2,53
		<i>итого:</i>	500	12,87	9,66	94,99	521,05	29	0,28	13,3	3,82	252	67,6	259,3	4,62
УПЛОТНЕННЫЙ ЗАВТРАК															
№66	2011 Г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	60	0,75	0,08	13,37	57,18	0	0,038	2,42	0,216	19,03	20,02	33,61	0,55
№301	2011г	КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ													
№326	2011Г	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
№174	2011 Г	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,44	2,69	32,12	171	21,1	0,045	0,72	0,09	93,2	27,35	115,83	0,435
№348	2011Г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0	0,016	0,6	0,824	32,32	17,56	21,9	0,48
№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>	530	19,04	14,796	92,4	580,12	78,34	0,18	4,94	2,04	212	88,3	273,4	2,865
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
№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
№301	2011г	КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ													
№326	2011Г	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
№174	2011 Г	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,44	2,69	32,12	171	21,1	0,045	0,72	0,09	93,2	27,35	115,83	0,435
№348	2011Г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,7	0,041	24,87	103,32	0	0,014	0,54	0,742	29,09	15,8	19,71	0,432
№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>	740	22,86	19,691	102,94	704,76	78,34	0,27	17,1	12,3	252	116	331,5	3,767