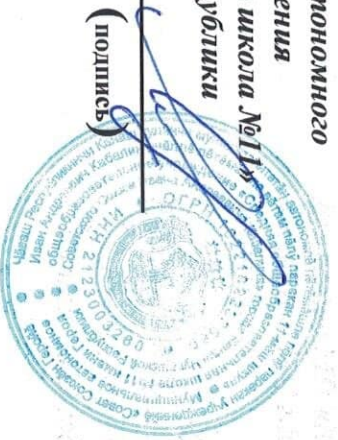


**СОГЛАСОВАНО:**

Директор Муниципального автономного  
образовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа №11»  
города Канаш Чувашской республики

(фамилия, инициалы)  
1 марта 2023 года



(подпись)

**УТВЕРЖДАЮ:**

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

Русское М.Д.

(фамилия, инициалы)  
1 марта 2023 года



(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 рецептов блюд на продужкино для обучающихся во всех  
общеобразовательных учреждениях» М.П. Могильный-Москва «Дели Принт» 2011 г

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП общеобразовательных школах изд. 2004 г  
Третья блока витаминизированы витамином С

Для приготовления блюд использована иодированная соль

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

ДЕНЬ: ПЕРВЫЙ(понедельник)  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ  
 СЕЗОН: 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	Энерг.ц.		А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№120	2011 Г	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	25	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>																			
№53	2011 Г	САЛАТ ИЗ ВАРеноЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	60	0,99	2,47	4,38	43,74	0	0,03	4,12	1,13	17	11,04	12,48	0,78				
№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	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>20,24</b>	<b>18,39</b>	<b>94,53</b>	<b>626,44</b>	<b>33,92</b>	<b>0,35</b>	<b>6,64</b>	<b>3,18</b>	<b>81,9</b>	<b>180</b>	<b>336</b>	<b>6,92</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	ШИ 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	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>				
<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	ШИ 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	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				
		<b>ИТОГО:</b>		<b>23,75</b>	<b>24,34</b>	<b>102,09</b>	<b>727,3</b>	<b>33,92</b>	<b>0,4</b>	<b>17,4</b>	<b>5,97</b>	<b>128</b>	<b>205</b>	<b>405</b>	<b>8,04</b>				



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

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

г.Канаш Чувашская республика

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энерг.д. ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
№2	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	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,23	5,87	37,5	237	14,8	0,18	0,96	0,51	147,2	70,8	232	1,71		
№376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0	11,1	1,4	2,8	0,28		
№428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	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>13,22</b>	<b>10,72</b>	<b>95,11</b>	<b>530,5</b>	<b>34,8</b>	<b>0,265</b>	<b>1,47</b>	<b>1,72</b>	<b>175</b>	<b>87,9</b>	<b>282,5</b>	<b>2,85</b>		
<b>УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК</b>																
№71	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЕЙ	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	0,036	10,5	0,42	8,4	12	15,6	0,54		
№288	ФИЛЕ КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	90(55/35)	13,38	16,39	2,32	210,48	67,23	0,064	2,59	0,545	36,92	17,34	143,45	1,49		
№330	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	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,32	0,07	26,87	110	0	0,02	0	0,068	18,29	7,31	17,42	0,41		
№428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,5	0,96	13,46	72,5	0	0,045	0	0,66	6,75	9,7	23,05	0,44		
	<b>Итого:</b>		<b>19,92</b>	<b>22,34</b>	<b>65,37</b>	<b>543,48</b>	<b>67,23</b>	<b>0,305</b>	<b>31,3</b>	<b>1,87</b>	<b>107</b>	<b>74,1</b>	<b>286,1</b>	<b>3,88</b>		
<b>ОБЕД</b>																
№23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С МАСЛОМ	60	0,66	3,67	2,74	46,62	0	0,03	10,83	0,33	10,64	10,47	19,1	0,5		
№102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,39	4,22	13,23	118,6	0	0,182	4,66	1,94	34,14	28,46	70,48	1,64		
№288	ФИЛЕ КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	90(55/35)	13,38	16,39	2,32	210,48	67,23	0,064	2,59	0,545	36,92	17,34	143,45	1,49		
№330	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	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0	11,1	1,4	2,8	0,28		
№428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88		
	<b>Итого:</b>		<b>26,56</b>	<b>31,02</b>	<b>80,65</b>	<b>718</b>	<b>67,23</b>	<b>0,506</b>	<b>36,3</b>	<b>4,32</b>	<b>143</b>	<b>105</b>	<b>368,5</b>	<b>5,79</b>		
<b>ОБЕД</b>																
№23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С МАСЛОМ	60	0,66	3,67	2,74	46,62	0	0,03	10,83	0,33	10,64	10,47	19,1	0,5		
№102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,39	4,22	13,23	118,6	0	0,182	4,66	1,94	34,14	28,46	70,48	1,64		
№295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ	96(60/36)	9,65	10,88	11,4	182,4	31,56	0,072	0,64	1,76	42,44	14,37	65,49	0,91		
№330	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	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0	11,1	1,4	2,8	0,28		
№428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88		
	<b>Итого:</b>		<b>22,83</b>	<b>25,51</b>	<b>89,73</b>	<b>689,92</b>	<b>31,56</b>	<b>0,514</b>	<b>34,3</b>	<b>5,53</b>	<b>149</b>	<b>102</b>	<b>290,6</b>	<b>5,21</b>		



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

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

г.Канаш Чувашская республика

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ц. ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
№181	2011Г	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ с сахаром	200/10	6,03	3,47	42,23	225	131,67	20,3	115,19	0,48	1,2	0	1,5	0,01	
№14	2011 Г	МАСЛО ПОРЦИЕЙ	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0	0	0,11	2,4	0	3	0,02	
№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	16,8	21,3	57,45	1,05	13,44	17,04	45,96	0,84	
		Итого:		<b>12,11</b>	<b>16,83</b>	<b>90,72</b>	<b>563,25</b>	<b>188,5</b>	<b>41,6</b>	<b>172,7</b>	<b>1,64</b>	<b>28,1</b>	<b>18,4</b>	<b>53,26</b>	<b>1,15</b>	
<b>УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК</b>																
№71	2011Г	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЕЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	10,2	8,4	18	0,3	10,2	8,4	18	0,3	
№281	2011 Г	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ														
№326	2011Г	С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	90(50/40)	7,42	8,42	6,95	125,4	19,85	0,053	0,243	0,384	45,82	17,43	95,44	0,67	
№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	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ(ЯБЛОКИ)	200	0,16	0,16	27,88	144,6	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	6,75	9,7	23,05	0,44	6,75	9,7	23,05	0,44	
		Итого:		<b>14,94</b>	<b>12,29</b>	<b>81,55</b>	<b>490,7</b>	<b>57,9</b>	<b>18,21</b>	<b>42,91</b>	<b>1,294</b>	<b>170</b>	<b>68</b>	<b>256,7</b>	<b>2,795</b>	
<b>ОБЕД</b>																
№71	2011Г	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЕЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	10,2	8,4	18	0,3	10,2	8,4	18	0,3	
№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(50/40)	7,42	8,42	6,95	125,4	19,85	0,053	0,243	0,384	45,82	17,43	95,44	0,67	
№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	
№349	2011 Г	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,016	0,73	0,51	32,48	17,46	23,44	0,7	
№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:		<b>19,21</b>	<b>17,17</b>	<b>106,5</b>	<b>657,6</b>	<b>51,15</b>	<b>8,662</b>	<b>27,99</b>	<b>4,464</b>	<b>223</b>	<b>107</b>	<b>338,2</b>	<b>3,605</b>	
<b>ОБЕД</b>																
№71	2011Г	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЕЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	10,2	8,4	18	0,3	10,2	8,4	18	0,3	
№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(50/40)	7,42	8,42	6,95	125,4	19,85	0,053	0,243	0,384	45,82	17,43	95,44	0,67	
№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	
№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	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:		<b>18,62</b>	<b>17,1</b>	<b>89,45</b>	<b>584,8</b>	<b>51,15</b>	<b>8,646</b>	<b>27,29</b>	<b>3,954</b>	<b>202</b>	<b>90,6</b>	<b>317,6</b>	<b>3,185</b>	



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

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

г.Канаш Чувашская республика

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энерг. ккал	Витамины(мг)					Минерные вещества(мг)				
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
№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	2011г 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 ТВОРОГОМ	60	7,38	4,38	23,34	161,6	27,2	0,064	0,03	0,77	40,64	17,28	72,16	0,72		
№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:																
<b>УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК</b>																
№71	2011г ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЕЙ	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	0,036	10,5	0,42	8,4	12	15,6	0,54		
№289	2011г РАГУ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	192,5(65/137,5)	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	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	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:																
<b>ОБЕД</b>																
№23	2011г САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С МАСЛОМ	60	0,66	3,67	2,74	46,62	0	0,03	10,83	0,33	10,64	10,47	19,1	0,5		
№96	2011г 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	2011г РАГУ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	192,5(65/137,5)	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	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:																
<b>ОБЕД</b>																
№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		
№96	2011г 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	2011г РАГУ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	192,5(65/137,5)	14,09	11,72	16,72	228,8	23,1	0,1	12,87	2,2	31,45	39,6	151,91	2,01		
№376	2011г 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	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:																
<b>Итого:</b>																
			<b>21,61</b>	<b>21,33</b>	<b>73,18</b>	<b>575,3</b>	<b>23,1</b>	<b>0,274</b>	<b>23,6</b>	<b>7,02</b>	<b>100,7</b>	<b>92,2</b>	<b>270,57</b>	<b>4,7</b>		



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

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

г.Канаш Чувашская республика

№ рецепт.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ц. ккал	Витаминный состав (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																	
№174	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,92	3,59	42,82	228	14,8	0,06	0,96	0,12	128,3	36,46	154,49	0,57			
№15	СЫР ПОРЦИЕЙ	10	2,32	2,95	0	36	26	0	0,07	0,05	88	3,5	50	0,1			
№376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0	11,1	1,4	2,8	0,28			
№424	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>13,77</b>	<b>16</b>	<b>90,76</b>	<b>562,5</b>	<b>43,8</b>	<b>0,15</b>	<b>1,06</b>	<b>3,67</b>	<b>242,25</b>	<b>61,91</b>	<b>259,79</b>	<b>1,93</b>			
<b>УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК</b>																	
№71	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЕЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	10,2	8,4	18	0,3	10,2	8,4	18	0,3			
№268	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ																
	<b>Итого:</b>																
№303	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			
№342	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ИЛИ ПЛОДОВ заморож.	200	0,32	0,08	28,2	116,6	0	0,012	2,7	0,12	22,16	11,86	12	0,272			
№428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,5	0,96	13,46	72,5	0	0,045	0	0,66	6,75	9,7	23,05	0,44			
	<b>Итого:</b>		<b>16,14</b>	<b>15,6</b>	<b>76,96</b>	<b>516,4</b>	<b>21,99</b>	<b>8,58</b>	<b>21,17</b>	<b>3,75</b>	<b>70,79</b>	<b>71,84</b>	<b>256</b>	<b>4,322</b>			
<b>ОБЕД</b>																	
№75	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			
№82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,44	3,94	8,75	83	0	0,04	8,54	1,92	39,78	20,9	43,68	0,98			
№268	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ																
	<b>Итого:</b>																
№303	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			
№342	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ИЛИ ПЛОДОВ заморож.	200	0,32	0,08	28,2	116,6	0	0,012	2,7	0,12	22,16	11,86	12	0,272			
№428	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>21,08</b>	<b>26,5</b>	<b>111,75</b>	<b>775,88</b>	<b>11,79</b>	<b>0,29</b>	<b>15,11</b>	<b>18,1</b>	<b>142,65</b>	<b>112,1</b>	<b>341,28</b>	<b>6,462</b>			
<b>ОБЕД</b>																	
№75	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			
№82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,44	3,94	8,75	83	0	0,04	8,54	1,92	39,78	20,9	43,68	0,98			
№268	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ																
	<b>Итого:</b>																
№303	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	8,9	10,21	9,6	167,7	11,79	0,046	0,47	2	15,98	20,28	102	1,61			
№342	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ИЛИ ПЛОДОВ заморож.	200	0,32	0,08	28,2	116,6	0	0,012	2,7	0,12	22,16	11,86	12	0,272			
№428	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>21,08</b>	<b>26,5</b>	<b>111,75</b>	<b>775,88</b>	<b>11,79</b>	<b>0,29</b>	<b>15,11</b>	<b>18,1</b>	<b>142,65</b>	<b>112,1</b>	<b>341,28</b>	<b>6,462</b>			
<b>ОБЕД</b>																	
№75	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			
№82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,44	3,94	8,75	83	0	0,04	8,54	1,92	39,78	20,9	43,68	0,98			
№268	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ																
	<b>Итого:</b>																
№303	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	8,9	10,21	9,6	167,7	11,79	0,046	0,47	2	15,98	20,28	102	1,61			
№342	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ИЛИ ПЛОДОВ заморож.	200	0,32	0,08	28,2	116,6	0	0,012	2,7	0,12	22,16	11,86	12	0,272			
№428	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>21,08</b>	<b>26,5</b>	<b>111,75</b>	<b>775,88</b>	<b>11,79</b>	<b>0,29</b>	<b>15,11</b>	<b>18,1</b>	<b>142,65</b>	<b>112,1</b>	<b>341,28</b>	<b>6,462</b>			
<b>ОБЕД</b>																	
№75	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			
№82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,44	3,94	8,75	83	0	0,04	8,54	1,92	39,78	20,9	43,68	0,98			
№268	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ																
	<b>Итого:</b>																
№303	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	8,9	10,21	9,6	167,7	11,79	0,046	0,47	2	15,98	20,28	102	1,61			
№342	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ИЛИ ПЛОДОВ заморож.	200	0,32	0,08	28,2	116,6	0	0,012	2,7	0,12	22,16	11,86	12	0,272			
№428	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>21,08</b>	<b>26,5</b>	<b>111,75</b>	<b>775,88</b>	<b>11,79</b>	<b>0,29</b>	<b>15,11</b>	<b>18,1</b>	<b>142,65</b>	<b>112,1</b>	<b>341,28</b>	<b>6,462</b>			
<b>ОБЕД</b>																	
№75	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			
№82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,44	3,94	8,75	83	0	0,04	8,54	1,92	39,78	20,9	43,68	0,98			
№268	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ																
	<b>Итого:</b>																
№303	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	8,9	10,21	9,6	167,7	11,79	0,046	0,47	2	15,98	20,28	102	1,61			
№342	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ИЛИ ПЛОДОВ заморож.	200	0,32	0,08	28,2	116,6	0	0,012	2,7	0,12	22,16	11,86	12	0,272			
№428	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>21,08</b>	<b>26,5</b>	<b>111,75</b>	<b>775,88</b>	<b>11,79</b>	<b>0,29</b>	<b>15,11</b>	<b>18,1</b>	<b>142,65</b>	<b>112,1</b>	<b>341,28</b>	<b>6,462</b>			
<b>ОБЕД</b>																	
№75	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			
№82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,44	3,94	8,75	83	0	0,04	8,54	1,92	39,78	20,9	43,68	0,98			
№268	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ																
	<b>Итого:</b>																
№303	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	8,9	10,21	9,6	167,7	11,79	0,046	0,47	2	15,98	20,28	102	1,61			
№342	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ИЛИ ПЛОДОВ заморож.	200	0,32	0,08	28,2	116,6	0	0,012	2,7	0,12	22,16	11,86	12	0,272			
№428	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>21,08</b>	<b>26,5</b>	<b>111,75</b>	<b>775,88</b>	<b>11,79</b>	<b>0,29</b>	<b>15,11</b>	<b>18,1</b>	<b>142,65</b>	<b>112,1</b>	<b>341,28</b>	<b>6,462</b>			
<b>ОБЕД</b>																	
№75	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			
№82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,44	3,94	8,75	83	0	0,04	8,54	1,92	39,78	20,9	43,68	0,98			
№268	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ																
	<b>Итого:</b>																
№303	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	8,9	10,21	9,6	167,7	11,79	0,046	0,47	2	15,98	20,28	102	1,61			
№342	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ИЛИ ПЛОДОВ заморож.	200	0,32	0,08	28,2	116,6	0	0,012	2,7	0,12	22,16	11,86	12	0,272			
№428	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>21,08</b>	<b>26,5</b>	<b>111,75</b>	<b>775,88</b>	<b>11,79</b>	<b>0,29</b>	<b>15,11</b>	<b>18,1</b>	<b>142,65</b>	<b>112,1</b>	<b>341,28</b>	<b>6,462</b>			
<b>ОБЕД</b>																	
№75	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			
№82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,44	3,94	8,75	83	0	0,04	8,54	1,92	39,78	20,9	43,68	0,98			
№268	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ																
	<b>Итого:</b>																
№303	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	8,9	10,21	9,6	167,7	11,79	0,046	0,47	2	15,98	20,28	102	1,61			
№342	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ИЛИ ПЛОДОВ заморож.	200	0,32	0,08	28,2	116,6	0	0,012	2,7	0,12	22,16	11,86	12	0,272			
№428	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>21,08</b>	<b>26,5</b>	<b>111,75</b>	<b>775,88</b>	<b>11,79</b>	<b>0,29</b>	<b>15,11</b>	<b>18,1</b>	<b>142,65</b>	<b>112,1</b>	<b>341,28</b>	<b>6,462</b>			
<b>ОБЕД</b>																	
№75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,42	6,12	13,72	111,18	0	0,02	3,4	12,06	35,53	18,09	3				



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

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

г.Канаш Чувашская республика

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энерг. ц. ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
№173 2011Г	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 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		
№376 2011Г	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 2011Г	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:		<b>14,13</b>	<b>16,85</b>	<b>92,2</b>	<b>577,5</b>	<b>37,8</b>	<b>0,23</b>	<b>1</b>	<b>3,59</b>	<b>172</b>	<b>66,3</b>	<b>275</b>	<b>3,59</b>		
<b>УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК</b>																
№71 2011Г	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЕЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	10,2	8,4	18	0,3	10,2	8,4	18	0,3		
№301 2011Г	КНЕГЛИ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ															
№326 2011Г	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		
№302 2011Г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	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	КОМПЛОТ ИЗ ЯГОД ИЛИ ПЛОДОВ заморож.	200	0,32	0,12	27,8	115,4	0	0,02	1,8	0,24	15,36	5,06	8	0,27		
№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:		<b>22,41</b>	<b>18,25</b>	<b>86,86</b>	<b>603,54</b>	<b>67,4</b>	<b>8,7</b>	<b>21</b>	<b>2,05</b>	<b>108</b>	<b>173</b>	<b>332</b>	<b>6,53</b>		
<b>ОБЕД</b>																
№71 2011Г	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЕЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	10,2	8,4	18	0,3	10,2	8,4	18	0,3		
№99 2011Г	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 2011Г	КНЕГЛИ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ															
№326 2011Г	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		
№302 2011Г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0	0,2	0	0,6	14,82	135,8	203,9	4,56		
№348 2011Г	КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,35	0,08	29,85	122,2	0	0,022	0	0,076	20,32	8,12	19,36	0,45		
№428 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:		<b>26,21</b>	<b>23,16</b>	<b>109,69</b>	<b>759,04</b>	<b>67,4</b>	<b>8,81</b>	<b>28</b>	<b>4,41</b>	<b>148</b>	<b>202</b>	<b>406</b>	<b>7,77</b>		
<b>ОБЕД</b>																
№37 2011Г	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ	60	0,73	4,7	5,38	66,84	0	0,03	3,62	1,45	11,11	9,13	25,26	0,4		
№99 2011Г	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 2011Г	КНЕГЛИ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ															
№326 2011Г	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		
№302 2011Г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0	0,2	0	0,6	14,82	135,8	203,9	4,56		
№376 2011Г	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 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:		<b>26,24</b>	<b>27,74</b>	<b>99,08</b>	<b>756,48</b>	<b>57,2</b>	<b>0,42</b>	<b>13</b>	<b>5,48</b>	<b>140</b>	<b>196</b>	<b>397</b>	<b>7,7</b>		



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

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

г.Канаш Чувашская республика

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва, г.			Энерг.ц ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(мг)			
			белки	жиры	угл-ы		А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
№181	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХ.	200/10	6,03	3,47	42,23	225	18	0,08	1,17	0,42	131,67	20,3	115,19	0,48	
№15	СЫР ПОРЦИЕЙ	10	2,32	2,95	0	36	26	0	0,07	0,05	88	3,5	50	0,1	
№376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0	11,1	1,4	2,8	0,28	
№422	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	
		<b>Итого:</b>	<b>14,35</b>	<b>12,53</b>	<b>90,59</b>	<b>533,25</b>	<b>54,5</b>	<b>0,93</b>	<b>1,27</b>	<b>2,92</b>	<b>248</b>	<b>46,5</b>	<b>225,4</b>	<b>1,91</b>	
<b>УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК</b>															
№71	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЕЙ	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	0,036	10,5	0,42	8,4	12	15,6	0,54	
№280	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	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	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	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>15,67</b>	<b>17,51</b>	<b>79,27</b>	<b>541,8</b>	<b>18,42</b>	<b>0,287</b>	<b>29,69</b>	<b>4,44</b>	<b>120</b>	<b>82,4</b>	<b>236,7</b>	<b>7,978</b>	
<b>ОБЕД</b>															
№53	САЛАТ ИЗ ВАРЕНОЙ СВЕКЛЫ С ГОРОШКОМ	60	0,99	2,47	4,38	43,74	0	0,03	4,12	1,13	17	11,04	12,48	0,78	
№103	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	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	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	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	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>20,65</b>	<b>23,09</b>	<b>108,8</b>	<b>739,44</b>	<b>18,42</b>	<b>0,416</b>	<b>29,91</b>	<b>6,95</b>	<b>159</b>	<b>113</b>	<b>310,7</b>	<b>9,558</b>	
<b>ОБЕД</b>															
№52	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	
№103	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	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	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	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0	11,1	1,4	2,8	0,28	
№428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88	
		<b>Итого:</b>	<b>19,91</b>	<b>24,15</b>	<b>92,36</b>	<b>678,6</b>	<b>18,42</b>	<b>0,38</b>	<b>29,08</b>	<b>6,93</b>	<b>142</b>	<b>98,2</b>	<b>301,9</b>	<b>9,15</b>	



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

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

г.Канаш Чувашская республика

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва, г.			Энерг. ккал	Витаминны(мг)					Минерные вещ-а(мг)				
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
№205	2011Г МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	6,9	7,98	38,03	251,2	0	0,1	3,62	4,19	25,89	23,12	67,84	1,38		
№210	2011Г ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	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	2011Г 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	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		
<b>ИТОГО:</b>																
			<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>УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК</b>																
№71	2011Г ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЕЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	10,2	8,4	18	0,3	10,2	8,4	18	0,3		
№268	2011Г БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ															
№331	2011Г СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ	90(55/35)	8,9	10,21	9,6	167,7	11,79	0,046	0,47	2	15,98	20,28	102	1,61		
№303	2011Г 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		
№428	2011Г КОМПЛОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД замор-х	200	0,32	0,08	28,2	116,6	0	0,012	2,7	0,12	22,16	11,86	12	0,272		
<b>ИТОГО:</b>																
			<b>16,14</b>	<b>15,55</b>	<b>76,96</b>	<b>516,4</b>	<b>21,99</b>	<b>8,58</b>	<b>21,2</b>	<b>3,75</b>	<b>70,7</b>	<b>71,8</b>	<b>256</b>	<b>4,322</b>		
<b>ОБЕД</b>																
№71	2011Г ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЕЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	10,2	8,4	18	0,3	10,2	8,4	18	0,3		
№88	2011Г ШИ 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		
№268	2011Г БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ															
№331	2011Г СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ	90(55/35)	8,9	10,21	9,6	167,7	11,79	0,046	0,47	2	15,98	20,28	102	1,61		
№303	2011Г 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		
№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	2011Г 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>19,83</b>	<b>20,39</b>	<b>92,74</b>	<b>637,1</b>	<b>21,99</b>	<b>8,67</b>	<b>36,8</b>	<b>6,18</b>	<b>109</b>	<b>89,8</b>	<b>311</b>	<b>5,31</b>		
<b>ОБЕД</b>																
№67	2011Г ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОМ	60	0,84	6	4,37	75,06	0	0,03	5,78	2,7	18,7	11,7	25,96	0,5		
№88	2011Г ШИ 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		
№268	2011Г БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ															
№331	2011Г СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ	90(55/35)	8,9	10,21	9,6	167,7	11,79	0,046	0,47	2	15,98	20,28	102	1,61		
№303	2011Г 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		
№376	2011Г 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	2011Г 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>20,22</b>	<b>26,35</b>	<b>86,77</b>	<b>671,96</b>	<b>11,79</b>	<b>0,3</b>	<b>18,9</b>	<b>8,57</b>	<b>114</b>	<b>92,1</b>	<b>317</b>	<b>5,63</b>		



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

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

г.Канаш Чувашская республика

№ рецепт.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещ-а, г.			Энерг. ц. ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)						
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
№174	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,92	3,6	42,82	228	14,8	0,06	0,96	0,12	128,27	36,46	154	0,58				
№376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0	11,1	1,4	2,8	0,28				
№410	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	7,38	4,38	23,34	161,6	27,2	0,064	0,032	0,77	40,64	17,28	72,2	0,72				
№428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,5	0,96	13,46	72,5	0	0,045	0	0,66	6,75	9,7	23,1	0,44				
	<b>Итого:</b>		<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>																	
№53	САЛАТ ИЗ ВАРеноЙ СВЕКЛЫ С ГОРОШКОМ	60	0,99	2,47	4,38	43,74	0	0,03	4,12	1,13	17	11,04	12,5	0,78				
№292	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ (Филе куриное)	195(65/130)	17,34	13,48	16,77	257,4	48,75	0,182	11,32	1,47	76,75	43,5	182	3,95				
№342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ(ЯБЛОКИ)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0	0,012	0,9	0,08	14,18	5,14	4,4	0,95				
№428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,5	0,96	13,46	72,5	0	0,045	0	0,66	6,75	9,7	23,1	0,44				
	<b>Итого:</b>		<b>20,99</b>	<b>17,07</b>	<b>62,49</b>	<b>488,24</b>	<b>48,75</b>	<b>0,27</b>	<b>16,3</b>	<b>3,34</b>	<b>114,7</b>	<b>69,4</b>	<b>222</b>	<b>6,12</b>				
	<b>ОБЕД</b>																	
№52	САЛАТ ИЗ ВАРеноЙ СВЕКЛЫ	60	0,84	3,6	4,96	55,7	0	0,01	3,99	1,62	21,28	12,42	24,4	0,79				
№102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,39	4,22	13,23	118,6	0	0,182	4,66	1,94	34,14	28,46	70,5	1,64				
№292	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ (Филе куриное)	195(65/130)	17,34	13,48	16,77	257,4	48,75	0,182	11,32	1,47	76,75	43,5	182	3,95				
№342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ(ЯБЛОКИ)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0	0,012	0,9	0,08	14,18	5,14	4,4	0,95				
№428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88				
	<b>Итого:</b>		<b>27,73</b>	<b>23,38</b>	<b>89,76</b>	<b>691,3</b>	<b>48,75</b>	<b>0,48</b>	<b>20,9</b>	<b>6,43</b>	<b>159,9</b>	<b>109</b>	<b>327</b>	<b>8,21</b>				
	<b>ОБЕД</b>																	
№52	САЛАТ ИЗ ВАРеноЙ СВЕКЛЫ	60	0,84	3,6	4,96	55,7	0	0,01	3,99	1,62	21,28	12,42	24,4	0,79				
№102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,39	4,22	13,23	118,6	0	0,182	4,66	1,94	34,14	28,46	70,5	1,64				
№292	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ (Филе куриное)	180(60/120)	16,01	12,44	15,48	237,6	45	0,168	10,43	1,36	70,85	40,15	168	3,65				
№342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ(ЯБЛОКИ)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0	0,012	0,9	0,08	14,18	5,14	4,4	0,95				
№428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88				
	<b>Итого:</b>		<b>26,4</b>	<b>22,34</b>	<b>88,47</b>	<b>671,5</b>	<b>45</b>	<b>0,46</b>	<b>20</b>	<b>6,32</b>	<b>154</b>	<b>106</b>	<b>313</b>	<b>7,91</b>				



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

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

г.Канаш Чувашская республика

№ рецепт.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещ-а, г.			Энерг. ккал	Витамины(мг)							Минеральные вещества(мг)				
			белки	жиры	угле-ы		A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
№124	2011Г СУП МОЛОЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	4,47	5,31	13,61	130,8	43,6	0,07	0,66	0,32	132	20,3	113,76	0,52				
№14	2011Г МАСЛО ПОРЦИЕЙ	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0	0	0,11	2,4	0	3	0,02				
№376	2011Г 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	2011Г БУЛОЧКА "ВАНИЛЬНАЯ"	60	4,74	4,87	26,69	169,8	8,4	0,68	0	1,96	13,44	17,04	45,96	0,84				
<i>итого:</i>																		
<b>УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК</b>																		
№71	2011Г ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЕЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	10,2	8,4	18	0,3	10,2	8,4	18	0,3				
№268	2011Г КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ МОЛОЧ-М	90(50/40)	8,7	9,75	9,39	161,5	11,52	0,04	0,13	1,787	31,54	19,06	103,74	1,417				
№174	2011Г 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				
№349	2011Г 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	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				
<i>итого:</i>																		
<b>ОБЕД</b>																		
№71	2011Г ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЕЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	10,2	8,4	18	0,3	10,2	8,4	18	0,3				
№82	2011Г 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	1,098				
№268	2011Г КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ МОЛОЧ-М	90(50/40)	8,7	9,75	9,39	161,5	11,52	0,04	0,13	1,787	31,54	19,06	103,74	1,417				
№174	2011Г 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				
№376	2011Г 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	2011Г 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>ОБЕД</b>																		
№39	2011Г САЛАТ КАРТОФ-И С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1,81	3,81	14,23	98,52	0	0,05	3,47	1,76	11,61	15,17	23,52	0,72				
№82	2011Г 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	2011Г КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ МОЛОЧ-М	90(50/40)	8,7	9,75	9,39	161,5	11,52	0,04	0,13	1,787	31,54	19,06	103,74	1,417				
№174	2011Г 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				
№376	2011Г 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	2011Г 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>УЖИН</b>																		
№39	2011Г САЛАТ КАРТОФ-И С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1,81	3,81	14,23	98,52	0	0,05	3,47	1,76	11,61	15,17	23,52	0,72				
№82	2011Г 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	2011Г КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ МОЛОЧ-М	90(50/40)	8,7	9,75	9,39	161,5	11,52	0,04	0,13	1,787	31,54	19,06	103,74	1,417				
№174	2011Г 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				
№376	2011Г 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	2011Г 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>21,46</b>	<b>22,13</b>	<b>106,41</b>	<b>719,02</b>	<b>32,62</b>	<b>0,27</b>	<b>12,9</b>	<b>6,88</b>	<b>201</b>	<b>103</b>	<b>335,7</b>	<b>4,712</b>				