

СОГЛАСОВАНО:

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №6»
города Канаш Чувашской республики



(фамилия, инициалы)

(подпись)

1 марта 2023 года



УТВЕРЖДАЮ:

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

Русскова 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 рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех
общеобразовательных учреждениях» М.П. Могильный-Москва «Дели Принт» 2011 г

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

Третьи блюда витаминизированы витамином С

Для приготовления блюд использована йодированная соль

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: ПЕРВЫЙ(понедельник)
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: весенний

г.Канаш Чувашская республика

№ рецепт.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энерг.ц. ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
№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	26	0	0,07	0,05	88	3,5	50	0,1
№376 2011 Г	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0	11,1	1,4	2,8	0,28
№424 2011 Г	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	75	5,46	9,39	32,94	238,5	3	0,09	0	3,5	14,85	20,55	52,5	0,98
	итого:		12,23	16,16	62,3	454,5	55,6	0,16	0,76	3,85	244	46,8	215	1,88
УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК														
№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
	итого:		20,24	18,39	94,53	626,44	33,92	0,35	6,64	3,18	81,9	180	336	6,92
ОБЕД														
№52 2011 Г	САЛАТ ИЗ ВАРеной СВЕКЛЫ	60	0,84	3,6	4,96	55,7	0	0,01	3,99	1,62	21,28	12,42	24,38	0,79
№88 2011 Г	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФ-М	200	1,41	3,96	6,32	71,8	0	0,05	12,62	1,88	39,4	17,7	39,2	0,66
№278 2011 Г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	110(60/50)	7,83	8,75	10,25	151	33,92	0,05	0,72	0,55	27,95	18,33	88,37	0,87
№302 2011 Г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	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
	итого:		23,97	24,43	112,09	771,2	33,92	0,42	19	6,19	131	208	409	8
ОБЕД														
№52 2011 Г	САЛАТ ИЗ ВАРеной СВЕКЛЫ	60	0,84	3,6	4,96	55,7	0	0,01	3,99	1,62	21,28	12,42	24,38	0,79
№88 2011 Г	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФ-М	200	1,41	3,96	6,32	71,8	0	0,05	12,62	1,88	39,4	17,7	39,2	0,66
№278 2011 Г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	110(60/50)	7,83	8,75	10,25	151	33,92	0,05	0,72	0,55	27,95	18,33	88,37	0,87
№302 2011 Г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	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:		23,75	24,34	102,09	727,3	33,92	0,4	17,4	5,97	128	205	405	8,04

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

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

г.Канаш Чувашская республика

№ рецепт.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещ-ва, г.			Энер.ц. ккал	Витамины(мг)				Мине-ные вещества(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
№2 2011 г	БУТЕРБРОД С КОНФИТЮРОМ	55	2,42	3,87	29,15	161	20	0,04	0,48	0,55	9,6	6	24,6	0,42
№173 2011 Г	КАША 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 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:		13,22	10,72	95,11	530,5	34,8	0,265	1,47	1,72	175	87,9	282,5	2,85
УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК														
№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
№288 2011г	ФИЛЕ КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ СО СМЕТАННЫМ													
№330 2011г	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
№312 2011г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,8	20,44	137,3	0	0,14	18,16	0,18	36,98	27,75	86,6	1
№348 2011 г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,32	0,07	26,87	110	0	0,02	0	0,068	18,29	7,31	17,42	0,41
№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:		19,92	22,34	65,37	543,48	67,23	0,305	31,3	1,87	107	74,1	286,1	3,88
ОБЕД														
№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
№102 2011 Г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,39	4,22	13,23	118,6	0	0,182	4,66	1,94	34,14	28,46	70,48	1,64
№288 2011г	ФИЛЕ КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ СО СМЕТАННЫМ													
№330 2011г	СОУСОМ	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
№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:		26,56	31,02	80,65	718	67,23	0,506	36,3	4,32	143	105	368,5	5,79
ОБЕД														
№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
№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
№295 2011 г	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С													
№330 2011 г	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
№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:		22,83	25,51	89,73	689,92	31,56	0,514	34,3	5,53	149	102	290,6	5,21

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

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

г.Канаш Чувашская республика

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энер.ц. ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	угле-в		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
№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:		12,11	16,83	90,72	563,25	188,5	41,6	172,7	1,64	28,1	18,4	53,26	1,15
УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК														
№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	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	6,75	9,7	23,05	0,44	6,75	9,7	23,05	0,44
	ИТОГО:		14,94	12,29	81,55	490,7	57,9	18,21	42,91	1,294	170	68	256,7	2,795
ОБЕД														
№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	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:		19,21	17,17	106,5	657,6	51,15	8,662	27,99	4,464	223	107	338,2	3,605
ОБЕД														
№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:		18,62	17,1	89,45	584,8	51,15	8,646	27,29	3,954	202	90,6	317,6	3,185

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)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
№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
	итоги:		18,51	9,17	96	540,1	42	0,249	1,02	1,47	202,9	72,7	316,31	3,76
УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК														
№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(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	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
	итоги:		20,41	13,85	77,93	519,8	23,1	0,242	24,1	4,45	85,83	88,5	237,05	4,13
ОБЕД														
№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(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 2011г	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88
	итоги:		21,46	21,38	80,16	599,2	23,1	0,294	36,1	5,74	93,11	91,2	266,89	4,29
ОБЕД														
№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(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
№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
	итоги:		21,61	21,33	73,18	575,3	23,1	0,274	23,6	7,02	100,7	92,2	270,57	4,7

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

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

г.Канаш Чувашская республика

№ рецепт.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещ-а, г.			Энер.ц. ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<u>ЗАВТРАК</u>														
№174 2011 Г	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 2011 Г	СЫР ПОРЦИЕЙ	10	2,32	2,95	0	36	26	0	0,07	0,05	88	3,5	50	0,1
№376 2011 Г	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0	11,1	1,4	2,8	0,28
№424 2011 Г	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	75	5,46	9,39	32,94	238,5	3	0,09	0	3,5	14,85	20,55	52,5	0,98
	ИТОГО:		13,77	16	90,76	562,5	43,8	0,15	1,06	3,67	242,25	61,91	259,79	1,93
<u>УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК</u>														
№71 2011 Г	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 2011 Г	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ 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 2011 Г	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 2011 Г	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 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:		16,14	15,6	76,96	516,4	21,99	8,58	21,17	3,75	70,79	71,84	256	4,322
<u>ОБЕД</u>														
№75 2011 Г	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,42	6,12	13,72	111,18	0	0,02	3,4	12,06	35,53	18,09	36,55	1,02
№82 2011 Г	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,44	3,94	8,75	83	0	0,04	8,54	1,92	39,78	20,9	43,68	0,98
№268 2011 Г	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ 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 2011 Г	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 2011 Г	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 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:		21,08	26,5	111,75	775,88	11,79	0,29	15,11	18,1	142,65	112,1	341,28	6,462
<u>ОБЕД</u>														
№75 2011 Г	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,42	6,12	13,72	111,18	0	0,02	3,4	12,06	35,53	18,09	36,55	1,02
№82 2011 Г	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,44	3,94	8,75	83	0	0,04	8,54	1,92	39,78	20,9	43,68	0,98
№268 2011 Г	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ 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 2011 Г	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	60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88
	ИТОГО:		21,42	26,5	115,56	792,08	11,79	0,29	13,14	18,5	152,97	117,7	352,72	6,89

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

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

г.Канаш Чувашская республика

№ рецепт.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещ-а, г.			Энер.ц. ккал	Витамины(мг)				Мине-ные вещ-а(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<u>ЗАВТРАК</u>														
№173 2011 Г	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 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:		14,13	16,85	92,2	577,5	37,8	0,23	1	3,59	172	66,3	275	3,59
<u>УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК</u>														
№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 2011 Г	КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ													
№326 2011 Г	С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	90(60/30)	10,57	11,02	5,82	164,64	57,24	0,038	1,2	0,25	61,15	13,71	79,02	0,96
№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 2011 Г	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ИЛИ ПЛОДОВ замороз.	200	0,32	0,12	27,8	115,4	0	0,02	1,8	0,24	15,36	5,06	8	0,27
№428 2011 Г	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,5	0,96	13,46	72,5	0	0,045	0	0,66	6,75	9,7	23,05	0,44
	итого:		22,41	18,25	86,86	603,54	67,4	8,7	21	2,05	108	173	332	6,53
<u>ОБЕД</u>														
№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
№301 2011 Г	КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ													
№326 2011 Г	С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	90(60/30)	10,57	11,02	5,82	164,64	57,24	0,038	1,2	0,25	61,15	13,71	79,02	0,96
№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 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
	итого:		26,21	23,16	109,69	759,04	67,4	8,81	28	4,41	148	202	406	7,77
<u>ОБЕД</u>														
№37 2011 Г	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 2011 Г	СУП ОВОЩНОЙ	200	1,27	3,99	7,32	76,2	0	0,058	8,3	1,86	27,88	16,6	39,42	0,62
№301 2011 Г	КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ													
№326 2011 Г	С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	90(60/30)	10,57	11,02	5,82	164,64	57,24	0,038	1,2	0,25	61,15	13,71	79,02	0,96
№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 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:		26,24	27,74	99,08	756,48	57,2	0,42	13	5,48	140	196	397	7,7

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

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

г.Канаш Чувашская республика

№ рецепт.	Наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещ-ва, г.			Энер.ц ккал	Витамины(мг)				Мине-ные вещ-а(мг)			
			белки	жиры	угл-ы		A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
№181 2011Г	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 2011 Г	СЫР ПОРЦИЕЙ	10	2,32	2,95	0	36	26	0	0,07	0,05	88	3,5	50	0,1
№376 2011 г	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0	11,1	1,4	2,8	0,28
№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:		14,35	12,53	90,59	533,25	54,5	0,93	1,27	2,92	248	46,5	225,4	1,91
УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК														
№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
№280 2011 Г	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	105(55/50)	8,79	11,54	11,08	186	18,42	0,05	0,3	2,67	35,54	15,45	88	5,3
№312 2011г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,8	20,44	137,3	0	0,14	18,16	0,18	36,98	27,75	86,6	1
№349 2011 Г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,016	0,73	0,51	32,48	17,46	23,44	0,698
№428 2011 Г	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,5	0,96	13,46	72,5	0	0,045	0	0,66	6,75	9,7	23,05	0,44
	ИТОГО:		15,67	17,51	79,27	541,8	18,42	0,287	29,69	4,44	120	82,4	236,7	7,978
ОБЕД														
№53 2011 Г	САЛАТ ИЗ ВАРЕННОЙ 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 2011Г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНАМИ	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0	0,09	6,6	1,14	23,36	21,82	54,06	0,9
№280 2011 Г	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	105(55/50)	8,79	11,54	11,08	186	18,42	0,05	0,3	2,67	35,54	15,45	88	5,3
№312 2011г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,8	20,44	137,3	0	0,14	18,16	0,18	36,98	27,75	86,6	1
№349 2011 Г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,016	0,73	0,51	32,48	17,46	23,44	0,698
№428 2011 Г	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88
	ИТОГО:		20,65	23,09	108,8	739,44	18,42	0,416	29,91	6,95	159	113	310,7	9,558
ОБЕД														
№52 2011 Г	САЛАТ ИЗ ВАРЕННОЙ 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 2011Г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНАМИ	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0	0,09	6,6	1,14	23,36	21,82	54,06	0,9
№280 2011 Г	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	105(55/50)	8,79	11,54	11,08	186	18,42	0,05	0,3	2,67	35,54	15,45	88	5,3
№312 2011г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,8	20,44	137,3	0	0,14	18,16	0,18	36,98	27,75	86,6	1
№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:		19,91	24,15	92,36	678,6	18,42	0,38	29,08	6,93	142	98,2	301,9	9,15

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.			Энер.ц. ккал	Витамины(мг)				Мине-ные вещ-а(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
№205 2011 Г	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 2011 Г	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 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:		16,03	16,28	67,66	480,6	129,4	0,2	3,77	5,14	91,1	41,9	199	3,34
УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК														
№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 2011 Г	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 2011 Г	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4	4,24	24,56	152,4	0	0,081	0	0,67	15,65	21,6	100,95	1,7
№342 2011 г	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД замор-х	200	0,32	0,08	28,2	116,6	0	0,012	2,7	0,12	22,16	11,86	12	0,272
№428 2011 Г	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,5	0,96	13,46	72,5	0	0,045	0	0,66	6,75	9,7	23,05	0,44
	ИТОГО:		16,14	15,55	76,96	516,4	21,99	8,58	21,2	3,75	70,7	71,8	256	4,322
ОБЕД														
№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 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
№268 2011Г	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ													
№331 2011 Г	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 2011 Г	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4	4,24	24,56	152,4	0	0,081	0	0,67	15,65	21,6	100,95	1,7
№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:		19,83	20,39	92,74	637,1	21,99	8,67	36,8	6,18	109	89,8	311	5,31
ОБЕД														
№67 2011Г	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6	4,37	75,06	0	0,03	5,78	2,7	18,7	11,7	25,96	0,5
№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
№268 2011Г	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ													
№331 2011 Г	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 2011 Г	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4	4,24	24,56	152,4	0	0,081	0	0,67	15,65	21,6	100,95	1,7
№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:		20,22	26,35	86,77	671,96	11,79	0,3	18,9	8,57	114	92,1	317	5,63

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

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

г.Канаш Чувашская республика

№ рецепт.	Наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещ-а, г.			Энер.ц. ккал	Витамины(мг)				Мине-ные вещества(мг)				
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
ЗАВТРАК															
№174	2011 Г	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,92	3,6	42,82	228	14,8	0,06	0,96	0,12	128,27	36,46	154	0,58
№376	2011 г	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0	11,1	1,4	2,8	0,28
№410	2011 г	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	7,38	4,38	23,34	161,6	27,2	0,064	0,032	0,77	40,64	17,28	72,2	0,72
№428	2011 Г	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,5	0,96	13,46	72,5	0	0,045	0	0,66	6,75	9,7	23,1	0,44
итоги:				15,87	8,96	94,62	522,1	42	0,17	1,02	1,55	186,8	64,8	253	2,02
УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК															
№53	2011 Г	САЛАТ ИЗ ВАРЕННОЙ 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	2011Г	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ (ФИЛЕ КУРИНОЕ)	195(65/130)	17,34	13,48	16,77	257,4	48,75	0,182	11,32	1,47	76,75	43,5	182	3,95
№342	2011Г	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ(ЯБЛОКИ)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0	0,012	0,9	0,08	14,18	5,14	4,4	0,95
№428	2011 Г	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,5	0,96	13,46	72,5	0	0,045	0	0,66	6,75	9,7	23,1	0,44
итоги:				20,99	17,07	62,49	488,24	48,75	0,27	16,3	3,34	114,7	69,4	222	6,12
ОБЕД															
№52	2011 Г	САЛАТ ИЗ ВАРЕННОЙ 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	2011 Г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,39	4,22	13,23	118,6	0	0,182	4,66	1,94	34,14	28,46	70,5	1,64
№292	2011Г	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ (ФИЛЕ КУРИНОЕ)	195(65/130)	17,34	13,48	16,77	257,4	48,75	0,182	11,32	1,47	76,75	43,5	182	3,95
№342	2011Г	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ(ЯБЛОКИ)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0	0,012	0,9	0,08	14,18	5,14	4,4	0,95
№428	2011 Г	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88
итоги:				27,73	23,38	89,76	691,3	48,75	0,48	20,9	6,43	159,9	109	327	8,21
ОБЕД															
№52	2011 Г	САЛАТ ИЗ ВАРЕННОЙ 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	2011 Г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,39	4,22	13,23	118,6	0	0,182	4,66	1,94	34,14	28,46	70,5	1,64
№292	2011Г	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ (ФИЛЕ КУРИНОЕ)	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	2011Г	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ(ЯБЛОКИ)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0	0,012	0,9	0,08	14,18	5,14	4,4	0,95
№428	2011 Г	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88
итоги:				26,4	22,34	88,47	671,5	45	0,46	20	6,32	154	106	313	7,91

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

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

г.Канаш Чувашская республика

№ рецепт.	Наименование блюد	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														
№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 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"	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>		9,36	17,45	55,43	426,6	92	0,75	0,69	2,39	159	38,7	165,5	1,66
УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК														
№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 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	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
	<i>итого:</i>		16,72	13,55	88,12	545	42,82	8,55	19,6	3,35	174	82	284,1	3,292
ОБЕД														
№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 2011 Г	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,44	3,94	8,75	83	0	0,04	8,54	1,92	39,78	20,9	43,68	0,98
№268 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 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 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>		20,07	18,38	93,32	627,7	42,82	8,62	27,4	5,42	199	96,5	330,2	4,292
ОБЕД														
№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 2011 Г	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,44	3,94	8,75	83	0	0,04	8,54	1,92	39,78	20,9	43,68	0,98
№268 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 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 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>		21,46	22,13	106,41	719,02	32,62	0,27	12,9	6,88	201	103	335,7	4,712