

СОГЛАСОВАНО:

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №8»
города Канаш Чувашской республики

Григорьев Александров А.В.

(фамилия, инициалы)

1 марта 2023 года

(подпись)

УТВЕРЖДАЮ:

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



Руссков М.Д.

(фамилия, инициалы)

1 марта 2023 года

(подпись)

Примерное двухнедельное цикличное 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 иодированная соль

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

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

г.Канаш Чувашская республика

№ рецепт.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энерг. ц. ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	Mg	Р	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 ПОРЦИИ	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 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:		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 замороз.	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 блюд	Масса порции	Пищевые вещества		Энерг. ц. ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			белки	жиры		угле-ы	А	В	С	Е	Са	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 СМЕТАНЫМ														
№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	КОМПЛОТ 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 СМЕТАНЫМ														
№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		Энерг. ц. ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)													
			белки	жиры угле-ы		А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe											
ЗАВТРАК																								
№181 2011Г	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ с сахаром	200/10	6,03	3,47	42,23		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 блюдо	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
			белки	жиры	угле-ы	Энерг. ккал	А	В	С	Е	Са	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 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	0,03	0,77	40,64	17,28	72,16	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	23,05	0,44
	ИТОГО:		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 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 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:		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 2011 Г	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 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
	ИТОГО:		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 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
№96 2011 Г	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 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
№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:		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 вещества		Энерг. ц. ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры		угле-ы	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
№174	ЗАВТРАК 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
	ИТОГО:		13,77	16	90,76	562,5	43,8	0,15	1,06	3,67	242,25	61,91	259,79	1,93
№71	УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК 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													
	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	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
	ИТОГО:		16,14	15,6	76,96	516,4	21,99	8,58	21,17	3,75	70,79	71,84	256	4,322
№75	ОБЕД 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													
	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	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
	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
№75	ОБЕД 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													
	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	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	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	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(понеделник)

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ

СЕЗОН: весенний

г.Канаш Чувашская республика

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-а, г.			Энерг.ц. ккал	Витамины(мг)					Минерные вещ-а(мг)				
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
ЗАВТРАК																
№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		
УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК																
№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		
№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 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:		22,41	18,25	86,86	603,54	67,4	8,7	21	2,05	108	173	332	6,53		
ОБЕД																
№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		
№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 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		
№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		
ОБЕД																
№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 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:		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 блюд	Масса порции	Пищевые вещ-ва, г.			Энерг. ц ккал	Витамины(мг)				Минерные вещ-а(мг)			
				белки	жиры	угл-ы		А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
№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 ПОРЦИИ	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
№71	2011Г	УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК													
№280	2011 Г	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИИ	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	0,036	10,5	0,42	8,4	12	15,6	0,54
№312	2011Г	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
№349	2011 Г	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
№428	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
		Итого:	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
№53	2011 Г	ОБЕД													
№103	2011Г	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
№280	2011 Г	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
№312	2011Г	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
№349	2011 Г	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
№428	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
		Итого:	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
№52	2011 Г	ОБЕД													
№103	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
№280	2011 Г	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
№312	2011Г	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
№376	2011 Г	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
№428	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
		Итого:	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.			Энерг.ц. ккал	Витамины(мг)					Минерные вещ-а(мг)				
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
№205	ЗАВТРАК 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	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	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		
	ИТОГО:		16,03	16,28	67,66	480,6	129,4	0,2	3,77	5,14	91,1	41,9	199	3,34		
№71	УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИИ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	10,2	8,4	18	0,3	10,2	8,4	18	0,3		
№268	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	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		
№331	СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ	150	4	4,24	24,56	152,4	0	0,081	0	0,67	15,65	21,6	100,95	1,7		
№303	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,32	0,08	28,2	116,6	0	0,012	2,7	0,12	22,16	11,86	12	0,272		
№342	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	30	2,5	0,96	13,46	72,5	0	0,045	0	0,66	6,75	9,7	23,05	0,44		
№428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	16,14	15,55	76,96	516,4	21,99	8,58	21,2	3,75	70,7	71,8	256	4,322		
	ИТОГО:															
№71	ОБЕД ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИИ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	10,2	8,4	18	0,3	10,2	8,4	18	0,3		
№88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЛЕМ	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	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	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		
№331	СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ	150	4	4,24	24,56	152,4	0	0,081	0	0,67	15,65	21,6	100,95	1,7		
№303	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,1	0	24,2	93	0	0	5,66	0,01	14,2	2,4	4,4	0,16		
№699	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88		
№428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	19,83	20,39	92,74	637,1	21,99	8,67	36,8	6,18	109	89,8	311	5,31		
	ИТОГО:															
№67	ОБЕД 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	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЛЕМ	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	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	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	СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ	150	4	4,24	24,56	152,4	0	0,081	0	0,67	15,65	21,6	100,95	1,7		
№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		
	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 блюда	Масса порции	Пищевые вещ-а, г.		Энерг. ккал	Витамины(мг)							Минерные вещества(мг)						
				белки	жиры		угле-ы	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	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					
		ИТОГО:		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	2011 Г	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	2011 Г	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					
		ИТОГО:		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	2011 Г	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	2011 Г	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					
		ИТОГО:		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	2011 Г	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	2011 Г	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					
		ИТОГО:		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 блюда	Масса порции	Пищевые вещ-а. г.			Энерг. ккал	Витамины(мг)							Минер-ные вещества(мг)					
				белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	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					