

СОГЛАСОВАНО

Директор БОУ ЧР «Чебоксарская
общеобразовательная школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья» МО и МП ЧР
А.Н. Мулгачев
2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ООО «ЭНКО плюс»
М.А. Польская
"01" сентября 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезонность: весенне-летнее

| Наименование блюда | Выход, г | пищевая ценность | | | | № рецептуры |
|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|
| | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, кКал | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 3 |
| 1-ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из риса с маслом | 150/5 | 4,46 | 8,09 | 31,76 | 218 | 174/2011 |
| Котлеты рубленые из бройлер-цыплят | 50 | 12,65 | 19,7 | 7,73 | 194 | 295/2011 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 377/2011 |
| Батон "Нарезной" | 40 | 3 | 1,2 | 24,6 | 106 | |
| Итого | | 20,24 | 29,01 | 79,29 | 580 | |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Мучные изделия | 60 | 3,57 | 2,38 | 35,3 | 195 | 406/2011 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 115 | 342/2011 |
| Итого | | 3,73 | 2,54 | 63,17 | 310 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из соленых огурцов | 100 | 0,8 | 5 | 2,5 | 70 | 21/2011 |
| Суп картофельный с бобовыми (горохом) | 250 | 5,5 | 5,3 | 16,5 | 148 | 102/2011 |
| Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом | 100 (50/50) | 12,23 | 16,5 | 6,95 | 247 | 454* |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,84 | 0,8 | 38,3 | 187 | 309/2011 |
| Напиток яблочный | 200 | 0,1 | | 26,4 | 102 | 701* |
| Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 5,53 | 0,93 | 31,3 | 155 | |
| Итого | | 31 | 28,53 | 121,95 | 909 | |
| Полдник | | | | | | |
| Кондитерские изделия | 1 шт | 2,7 | 5,1 | 20,1 | 203 | |
| Чай с фруктовым соком | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 | 79** |
| Итого | | 3,04 | 5,12 | 44,63 | 298 | |
| Ужин | | | | | | |
| Птица отварная с соусом | 100 (50/50) | 17,24 | 15,28 | 2,31 | 181 | 288/2011 |
| Пюре картофельное | 180 | 3,7 | 5,8 | 24,5 | 164 | 312/2011 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376/2011 |
| Батон "Нарезной" | 20 | 1,5 | 0,6 | 12,3 | 53 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,77 | 0,47 | 15,65 | 78 | |
| Итого | | 25,28 | 22,17 | 69,76 | 536 | |
| Второй ужин | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 200 | 9,8 | 5 | 8,2 | 101 | |
| Итого | | 9,8 | 5 | 8,2 | 101 | |
| ИТОГО за день | | 93,09 | 92,37 | 387 | 2734 | |
| 2-ДЕНЬ (ВТОРНИК) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом | 200/5 | 8,6 | 11,06 | 44,36 | 312 | 173/2011 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 15/2011 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376/2011 |
| Батон "Нарезной" | 40 | 3 | 1,2 | 24,6 | 106 | |
| Итого | | 11,75 | 19,53 | 84,09 | 544 | |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Мучные изделия | 60 | 3,57 | 2,38 | 35,3 | 195 | 406/2011 |
| Кисель | 200 | 1,04 | | 30,96 | 123 | 648* |
| Итого | | 4,61 | 2,38 | 66,26 | 318 | |
| Обед | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------|
| Салат «Новинка» | 100 | 1,3 | 5 | 6,8 | 86 | Стр.17**** |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 1,9 | 6 | 8 | 100 | 88/2011 |
| Жаркое по-домашнему | 220 | 26,46 | 37,09 | 20,84 | 481 | 259/2011 |
| Напиток апельсиновый | 200 | 0,1 | | 25,2 | 96 | 699* |
| Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 5,53 | 0,93 | 31,3 | 155 | |
| Итого | | 35,29 | 49,02 | 92,14 | 918 | |
| Полдник | | | | | | |
| Кондитерские изделия | 1 шт | 2,7 | 5,1 | 20,1 | 203 | |
| Напиток лимонный | 200 | 0,1 | | 24,2 | 93 | 699* |
| Итого | | 2,8 | 5,1 | 44,3 | 296 | |
| Ужин | | | | | | |
| Тефтели 2-й вариант с соусом | 100 (50/50) | 17,1 | 7,9 | 9 | 195 | 279/2011 |
| Рис отварной | 180 | 4,4 | 6,5 | 44 | 252 | 304/2011 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32 | 133 | 349/2011 |
| Батон "Нарезной" | 20 | 1,5 | 0,6 | 12,3 | 53 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,77 | 0,47 | 15,65 | 78 | |
| Итого | | 26,43 | 15,56 | 112,95 | 711 | |
| Второй ужин | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 200 | 9,8 | 5 | 8,2 | 101 | |
| Итого | | 9,8 | 5 | 8,2 | 101 | |
| ИТОГО за день | | 90,68 | 96,59 | 407,94 | 2888 | |
| 3-ДЕНЬ (СРЕДА) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Макаронник | 200 | 12,94 | 21,78 | 51,51 | 345 | 207/2011 |
| Сыр (порциями) | 12 | 2,76 | 3,54 | | 43 | 15/2011 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376/2011 |
| Батон "Нарезной" | 40 | 3 | 1,2 | 24,6 | 106 | |
| Итого | | 18,77 | 26,54 | 91,11 | 554 | |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Кондитерские изделия | 1 шт | 2,7 | 5,1 | 20,1 | 203 | |
| Напиток яблочный | 200 | 0,1 | | 26,4 | 102 | 701* |
| Итого | | 2,8 | 5,1 | 46,5 | 305 | |
| Обед | | | | | | |
| Икра морковная | 100 | 2,01 | 0,1 | 20,55 | 91 | 75/2011 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/5 | 2 | 6,3 | 11 | 114 | 82/2011 |
| Рыба (филе) припущенная с соусом | 100 (50/50) | 21,18 | 19,48 | 2,6 | 276 | 227/2011 |
| Пюре картофельное | 180 | 3,7 | 5,8 | 24,5 | 164 | 312/2011 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32 | 133 | 349/2011 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 5,53 | 0,93 | 31,3 | 155 | |
| Итого | | 35,08 | 32,7 | 121,95 | 933 | |
| Полдник | | | | | | |
| Мучные изделия | 60 | 3,57 | 2,38 | 35,3 | 195 | 406/2011 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 377/2011 |
| Итого | | 3,7 | 2,4 | 50,5 | 257 | |
| Ужин | | | | | | |
| Биточки с соусом | 100 (50/50) | 11,8 | 11,5 | 10 | 187 | 268/2011 |
| Каша вязкая пшенная | 180 | 5,22 | 8,28 | 28,62 | 216 | 510* |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 115 | 342/2011 |
| Батон "Нарезной" | 20 | 1,5 | 0,6 | 12,3 | 53 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,77 | 0,47 | 15,65 | 78 | |
| Итого | | 21,45 | 21,01 | 94,44 | 649 | |
| Второй ужин | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 200 | 9,8 | 5 | 8,2 | 101 | |
| Итого | | 9,8 | 5 | 8,2 | 101 | |
| ИТОГО за день | | 91,6 | 92,75 | 412,7 | 2799 | |
| 4-ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом | 200/5 | 8,89 | 13,1 | 39,3 | 311 | 173/2011 |
| Запеканка из творога с морковью | 75 | 9 | 7,9 | 47 | 295 | 224/2011 |
| Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,5 | 17,6 | 119 | 382/2011 |
| Батон "Нарезной" | 40 | 3 | 1,2 | 24,6 | 106 | |
| Итого | | 24,99 | 25,7 | 128,5 | 831 | |

| | | | | | | |
|--|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----------|
| Второй завтрак | | | | | | |
| Мучные изделия | 60 | 3,57 | 2,38 | 35,3 | 195 | 406/2011 |
| Чай с фруктовым соком | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 | 79** |
| Итого | | 3,91 | 2,4 | 59,83 | 290 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат «Несвижский» | 100 | 3,17 | 19,69 | 2,06 | 197 | 63* |
| Рассольник домашний со сметаной | 250/5 | 2,25 | 6,1 | 12,85 | 125 | 95/2011 |
| Фрикадельки в соусе | 100 (60/40) | 8 | 10,6 | 10,1 | 171 | 280/2011 |
| Каша вязкая гречневая | 180 | 10,3 | 7,2 | 48,3 | 293 | 303/2011 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376/2011 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 5,53 | 0,93 | 31,3 | 155 | |
| Итого | | 29,32 | 44,54 | 119,61 | 1001 | |
| Полдник | | | | | | |
| Кондитерские изделия | 1 шт | 2,7 | 5,1 | 20,1 | 203 | |
| Напиток апельсиновый | 200 | 0,1 | | 25,2 | 96 | 699* |
| Итого | | 2,8 | 5,1 | 45,3 | 299 | |
| Ужин | | | | | | |
| Запеканка картофельная с мясом | 240 | 27,54 | 34,58 | 32,77 | 538 | 284/2011 |
| Чай с фруктовым соком | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 | 79** |
| Батон "Нарезной" | 20 | 1,5 | 0,6 | 12,3 | 53 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,77 | 0,47 | 15,65 | 78 | |
| Итого | | 32,15 | 35,67 | 85,25 | 764 | |
| Второй ужин | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 200 | 9,8 | 5 | 8,2 | 101 | |
| Итого | | 9,8 | 5 | 8,2 | 101 | |
| ИТОГО за день | | 102,97 | 118,41 | 446,69 | 3286 | |
| 5-ДЕНЬ (ПЯТНИЦА) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Оладьи с повидлом | 150 | 11,44 | 24,01 | 64,04 | 401 | 401/2011 |
| Яйца вареные | 1 шт | 15,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 209/2011 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32 | 133 | 349/2011 |
| Батон "Нарезной" | 40 | 3 | 1,2 | 24,6 | 106 | |
| Итого | | 30,18 | 29,9 | 120,92 | 703 | |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Кондитерские изделия | 1 шт | 2,7 | 5,1 | 20,1 | 203 | |
| Компот из изюма | 200 | 0,35 | 0,08 | 29,85 | 122 | 348/2011 |
| Итого | | 3,05 | 5,18 | 49,95 | 325 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 100 | 1,7 | 5 | 8,5 | 87 | 47/2011 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,7 | 4,8 | 17,5 | 118 | 103/2011 |
| Биточки с соусом | 100 (50/50) | 11,8 | 11,5 | 10 | 187 | 268/2011 |
| Рис отварной | 180 | 4,4 | 6,5 | 44 | 252 | 304/2011 |
| Кисель | 200 | 1,04 | | 30,96 | 123 | 648* |
| Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 5,53 | 0,93 | 31,3 | 155 | |
| Итого | | 27,17 | 28,73 | 142,26 | 922 | |
| Полдник | | | | | | |
| Мучные изделия | 60 | 3,57 | 2,38 | 35,3 | 195 | 406/2011 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 377/2011 |
| Итого | | 3,7 | 2,4 | 50,5 | 257 | |
| Ужин | | | | | | |
| Котлеты московские с соусом | 100 (50/50) | 14,3 | 17,1 | 8,5 | 195 | 270/2011 |
| Картофель отварной | 180 | 3,46 | 5,18 | 27,6 | 171 | 310/2011 |
| Сок фруктовый | 200 | 1 | | 20,2 | 85 | 389/2011 |
| Батон "Нарезной" | 20 | 1,5 | 0,6 | 12,3 | 53 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,77 | 0,47 | 15,65 | 78 | |
| Итого | | 23,03 | 23,35 | 84,25 | 582 | |
| Второй ужин | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 200 | 9,8 | 5 | 8,2 | 101 | |
| Итого | | 9,8 | 5 | 8,2 | 101 | |
| ИТОГО за день | | 96,93 | 94,56 | 456,08 | 2890 | |
| 6-ДЕНЬ (СУББОТА) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом | 150/5 | 6,35 | 8,17 | 32,74 | 231 | 173/2011 |

| | | | | | | |
|--|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|----------|
| Котлеты рубленые из бройлер-цыплят | 50 | 12,65 | 19,7 | 7,73 | 194 | 295/2011 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376/2011 |
| Батон "Нарезной" | 40 | 3 | 1,2 | 24,6 | 106 | |
| Итого | | 22,07 | 29,09 | 80,07 | 591 | |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Мучные изделия | 60 | 3,57 | 2,38 | 35,3 | 195 | 406/2011 |
| Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 107 | 385/2011 |
| Итого | | 9,37 | 7,38 | 44,9 | 302 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат "Степной" из разных овощей | 100 | 3,6 | 10,2 | 7,8 | 137 | 25* |
| Суп картофельный | 250 | 2,35 | 2,8 | 16,45 | 100 | 97/2011 |
| Шницель с соусом | 100 (50/50) | 11,8 | 11,5 | 10 | 187 | 268/2011 |
| Рагу из овощей | 180 | 3,03 | 0,7 | 18,7 | 243 | 143/2011 |
| Напиток апельсиновый | 200 | 0,1 | | 25,2 | 96 | 699* |
| Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 5,53 | 0,93 | 31,3 | 155 | |
| Итого | | 26,41 | 26,13 | 109,45 | 918 | |
| Полдник | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 50 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 3/2011 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 377/2011 |
| Итого | | 5,93 | 8,32 | 30,03 | 219 | |
| Ужин | | | | | | |
| Рыба запеченная с картофелем по-русски | 240 | 17,76 | 20,48 | 51,4 | 375 | 381* |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32 | 133 | 349/2011 |
| Батон "Нарезной" | 20 | 1,5 | 0,6 | 12,3 | 53 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,77 | 0,47 | 15,65 | 78 | |
| Итого | | 22,69 | 21,64 | 111,35 | 639 | |
| Второй ужин | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 200 | 9,8 | 5 | 8,2 | 101 | |
| Итого | | 9,8 | 5 | 8,2 | 101 | |
| ИТОГО за день | | 96,27 | 97,56 | 384 | 2770 | |
| 7-ДЕНЬ (ВОСКРЕСЕНЬЕ) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом | 200/5 | 11,3 | 12 | 51 | 249 | 183/2011 |
| Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,5 | 17,6 | 119 | 382/2011 |
| Батон "Нарезной" | 40 | 3 | 1,2 | 24,6 | 106 | |
| Итого | | 18,4 | 16,7 | 93,2 | 474 | |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Мучные изделия | 60 | 3,57 | 2,38 | 35,3 | 195 | 406/2011 |
| Сок фруктовый | 200 | 1 | | 20,2 | 85 | 389/2011 |
| Итого | | 4,57 | 2,38 | 55,5 | 280 | |
| Обед | | | | | | |
| Икра морковная | 100 | 2,01 | 0,1 | 20,55 | 91 | 75/2011 |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 5,47 | 4,75 | 17,96 | 150 | 120/2011 |
| Запеканка картофельная с мясом | 240 | 27,54 | 34,58 | 32,77 | 538 | 284/2011 |
| Чай с фруктовым соком | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 | 79** |
| Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 5,53 | 0,93 | 31,3 | 155 | |
| Итого | | 40,89 | 40,38 | 127,11 | 1029 | |
| Полдник | | | | | | |
| Кондитерские изделия | 1 шт | 2,7 | 5,1 | 20,1 | 203 | |
| Напиток яблочный | 200 | 0,44 | | 28,88 | 116 | 639* |
| Итого | | 3,14 | 5,1 | 48,98 | 319 | |
| Ужин | | | | | | |
| Котлеты домашние с соусом | 100 (50/50) | 12,2 | 26,2 | 6,2 | 294 | 271/2011 |
| Каша вязкая пшеничная | 180 | 5,22 | 8,28 | 28,62 | 216 | 510* |
| Напиток лимонный | 200 | 0,1 | | 24,2 | 93 | 699* |
| Батон "Нарезной" | 20 | 1,5 | 0,6 | 12,3 | 53 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,77 | 0,47 | 15,65 | 78 | |
| Итого | | 21,79 | 35,55 | 86,97 | 734 | |
| Второй ужин | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 200 | 9,8 | 5 | 8,2 | 101 | |
| Итого | | 9,8 | 5 | 8,2 | 101 | |
| ИТОГО за день | | 98,59 | 105,11 | 419,96 | 2937 | |

| 8-ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК) | | | | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|----------|
| Завтрак | | | | | | |
| Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом | 200/5 | 5,95 | 10,46 | 31,61 | 245 | 181/2011 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 15/2011 |
| Сыр (порциями) | 12 | 2,76 | 3,54 | | 43 | 15/2011 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 377/2011 |
| Батон "Нарезной" | 40 | 3 | 1,2 | 24,6 | 106 | |
| Итого | | 11,92 | 22,47 | 71,54 | 522 | |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Кондитерские изделия | 1 шт | 2,7 | 5,1 | 20,1 | 203 | |
| Кисель | 200 | 1,04 | | 30,96 | 123 | 648* |
| Итого | | 3,74 | 5,1 | 51,06 | 326 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 1,67 | 4,2 | 7,3 | 73 | 53/2011 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 1,9 | 6 | 8 | 100 | 88/2011 |
| Птица, тушенная в соусе | 100 (50/50) | 13,28 | 20,84 | 2,9 | 203 | 290/2011 |
| Каша вязкая гречневая | 180 | 10,3 | 7,2 | 48,3 | 293 | 303/2011 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376/2011 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 5,53 | 0,93 | 31,3 | 155 | |
| Итого | | 32,75 | 39,19 | 112,8 | 884 | |
| Полдник | | | | | | |
| Мучные изделия | 60 | 3,57 | 2,38 | 35,3 | 195 | 406/2011 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32 | 133 | 349/2011 |
| Итого | | 4,23 | 2,47 | 67,3 | 328 | |
| Ужин | | | | | | |
| Тефтели 2-й вариант с соусом | 100 (50/50) | 17,1 | 17,9 | 9 | 195 | 279/2011 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,84 | 0,8 | 38,3 | 187 | 309/2011 |
| Напиток апельсиновый | 200 | 0,1 | | 25,2 | 96 | 699* |
| Флоды свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338/2011 |
| Батон "Нарезной" | 20 | 1,5 | 0,6 | 12,3 | 53 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,77 | 0,47 | 15,65 | 78 | |
| Итого | | 28,71 | 20,17 | 110,25 | 656 | |
| Второй ужин | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 200 | 9,8 | 5 | 8,2 | 101 | |
| Итого | | 9,8 | 5 | 8,2 | 101 | |
| ИТОГО за день | | 91,15 | 94,4 | 421,15 | 2817 | |
| 9-ДЕНЬ (ВТОРНИК) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом | 200/5 | 8,8 | 9,6 | 41,28 | 286 | 302* |
| Запеканка из творога | 50 | 8,91 | 6,7 | 28,09 | 203 | 223/2011 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376/2011 |
| Батон "Нарезной" | 40 | 3 | 1,2 | 24,6 | 106 | |
| Итого | | 20,78 | 17,52 | 108,97 | 655 | |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Мучные изделия | 60 | 3,57 | 2,38 | 35,3 | 195 | 406/2011 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 377/2011 |
| Итого | | 3,7 | 2,4 | 50,5 | 257 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из соленых огурцов | 100 | 0,8 | 5 | 2,5 | 70 | 21/2011 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/5 | 2 | 6,3 | 11 | 114 | 82/2011 |
| Биточки с соусом | 100 (50/50) | 11,8 | 11,5 | 10 | 187 | 268/2011 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,84 | 0,8 | 38,3 | 187 | 309/2011 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 115 | 342/2011 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 5,53 | 0,93 | 31,3 | 155 | |
| Итого | | 27,13 | 24,69 | 120,97 | 828 | |
| Полдник | | | | | | |
| Слойка | 60 | 6,6 | 18,4 | 31,8 | 328 | |
| Кисель | 200 | 1,04 | | 30,96 | 123 | 648* |
| Итого | | 7,64 | 18,4 | 62,76 | 451 | |
| Ужин | | | | | | |
| Шницель рыбный с соусом | 100 (60/40) | 15,8 | 19 | 8,2 | 152 | 235/2011 |

| | | | | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------|
| Картофель отварной | 180 | 3,46 | 5,18 | 27,6 | 171 | 310/2011 |
| Чай с фруктовым соком | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 | 79** |
| Батон "Нарезной" | 20 | 1,5 | 0,6 | 12,3 | 53 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,77 | 0,47 | 15,65 | 78 | |
| Итого | | 23,87 | 25,27 | 88,28 | 549 | |
| Второй ужин | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 200 | 9,8 | 5 | 8,2 | 101 | |
| Итого | | 9,8 | 5 | 8,2 | 101 | |
| ИТОГО за день | | 92,92 | 93,28 | 439,68 | 2841 | |
| 10-ДЕНЬ (СРЕДА) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом | 150/5 | 6,72 | 9,9 | 29,71 | 235 | 173/2011 |
| Котлеты рубленые из бройлер-цыплят | 50 | 12,65 | 19,7 | 7,73 | 194 | 295/2011 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376/2011 |
| Батон "Нарезной" | 40 | 3 | 1,2 | 24,6 | 106 | |
| Итого | | 22,44 | 30,82 | 77,04 | 595 | |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Бутерброд с повидлом | 40 | 1,2 | 4,3 | 22 | 132 | 01.02.11 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32 | 133 | 349/2011 |
| Итого | | 1,86 | 4,39 | 54 | 265 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 100 | 1,7 | 5 | 8,5 | 87 | 47/2011 |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 250/5 | 2 | 5 | 12 | 108 | 96/2011 |
| Биточки рыбные с соусом | 100 (60/40) | 18,1 | 6,7 | 11,3 | 239 | 234/2011 |
| Пюре картофельное | 180 | 3,7 | 5,8 | 24,5 | 164 | 312/2011 |
| Напиток яблочный | 200 | 0,1 | | 26,4 | 102 | 701* |
| Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 5,53 | 0,93 | 31,3 | 155 | |
| Итого | | 31,13 | 23,43 | 114 | 855 | |
| Полдник | | | | | | |
| Кондитерские изделия | 1 шт | 2,7 | 5,1 | 20,1 | 203 | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376/2011 |
| Итого | | 2,77 | 5,12 | 35,1 | 263 | |
| Ужин | | | | | | |
| Котлеты московские с соусом | 100 (50/50) | 14,3 | 17,1 | 8,5 | 195 | 270/2011 |
| Рис отварной | 180 | 4,4 | 6,5 | 44 | 252 | 304/2011 |
| Сок фруктовый | 200 | 1 | | 20,2 | 85 | 389/2011 |
| Батон "Нарезной" | 20 | 1,5 | 0,6 | 12,3 | 53 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,77 | 0,47 | 15,65 | 78 | |
| Итого | | 23,97 | 24,67 | 100,65 | 663 | |
| Второй ужин | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 200 | 9,8 | 5 | 8,2 | 101 | |
| Итого | | 9,8 | 5 | 8,2 | 101 | |
| ИТОГО за день | | 91,97 | 93,43 | 388,99 | 2742 | |
| 11-ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом | 150/5 | 6,35 | 8,17 | 32,74 | 231 | 173/2011 |
| Сыр (порциями) | 12 | 2,76 | 3,54 | | 43 | 15/2011 |
| Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,5 | 17,6 | 119 | 382/2011 |
| Батон "Нарезной" | 40 | 3 | 1,2 | 24,6 | 106 | |
| Итого | | 16,21 | 16,41 | 74,94 | 499 | |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Мучные изделия | 60 | 3,57 | 2,38 | 35,3 | 195 | 406/2011 |
| Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | 378/2011 |
| Итого | | 5,09 | 3,73 | 51,2 | 276 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат «Фантазия» | 100 | 4,21 | 5,49 | 6,44 | 104 | Стр.41**** |
| Суп картофельный | 250 | 2,4 | 2,8 | 16,9 | 114 | 97/2011 |
| Плов | 220 | 18,51 | 41,32 | 37,97 | 598 | 265/2011 |
| Напиток апельсиновый | 200 | 0,1 | | 25,2 | 96 | 699* |
| Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 5,53 | 0,93 | 31,3 | 155 | |
| Итого | | 30,75 | 50,54 | 117,81 | 1067 | |
| Полдник | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|----------|
| Мучные изделия | 60 | 3,57 | 2,38 | 35,3 | 195 | 406/2011 |
| Напиток лимонный | 200 | 0,1 | | 24,2 | 93 | 699* |
| Итого | | 3,67 | 2,38 | 59,5 | 288 | |
| Ужин | | | | | | |
| Оладьи из печени | 100 | 16,98 | 20,5 | 6,9 | 298 | 282/2011 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,84 | 0,8 | 38,3 | 187 | 309/2011 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32 | 133 | 349/2011 |
| Батон "Нарезной" | 20 | 1,5 | 0,6 | 12,3 | 53 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,77 | 0,47 | 15,65 | 78 | |
| Итого | | 28,75 | 22,46 | 105,15 | 749 | |
| Второй ужин | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 200 | 9,8 | 5 | 8,2 | 101 | |
| Итого | | 9,8 | 5 | 8,2 | 101 | |
| ИТОГО за день | | 94,27 | 100,52 | 416,8 | 2980 | |
| 12-ДЕНЬ (ПЯТНИЦА) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом | 200/5 | 11,3 | 12 | 51 | 249 | 183/2011 |
| Яйца вареные | 1 шт | 15,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 209/2011 |
| Чай с фруктовым соком | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 | 79** |
| Батон "Нарезной" | 40 | 3 | 1,2 | 24,6 | 106 | |
| Итого | | 29,72 | 17,82 | 100,41 | 513 | |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Мучные изделия | 60 | 3,57 | 2,38 | 35,3 | 195 | 406/2011 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32 | 133 | 349/2011 |
| Итого | | 4,23 | 2,47 | 67,3 | 328 | |
| Обед | | | | | | |
| Икра морковная | 100 | 2,01 | 0,1 | 20,55 | 91 | 75/2011 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,7 | 4,8 | 17,5 | 118 | 103/2011 |
| Котлеты домашние с соусом | 100 (50/50) | 12,2 | 26,2 | 6,2 | 305 | 271/2011 |
| Рис отварной | 180 | 4,4 | 6,5 | 44 | 252 | 304/2011 |
| Напиток лимонный | 200 | 0,1 | | 24,2 | 93 | 699* |
| Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 5,53 | 0,93 | 31,3 | 155 | |
| Итого | | 26,94 | 38,53 | 143,75 | 1014 | |
| Полдник | | | | | | |
| Кондитерские изделия | 1 шт | 2,7 | 5,1 | 20,1 | 203 | |
| Сок фруктовый | 200 | 1 | | 20,2 | 85 | 389/2011 |
| Итого | | 3,7 | 5,1 | 40,3 | 288 | |
| Ужин | | | | | | |
| Рагу из птицы | 240 | 17,57 | 22,61 | 20,85 | 285 | 289/2011 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 115 | 342/2011 |
| Батон "Нарезной" | 20 | 1,5 | 0,6 | 12,3 | 53 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,77 | 0,47 | 15,65 | 78 | |
| Итого | | 22 | 23,84 | 76,67 | 531 | |
| Второй ужин | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 200 | 9,8 | 5 | 8,2 | 101 | |
| Итого | | 9,8 | 5 | 8,2 | 101 | |
| ИТОГО за день | | 96,39 | 92,76 | 436,63 | 2775 | |
| 13-ДЕНЬ (СУББОТА) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом | 200/5 | 7,1 | 10,7 | 48 | 253 | 174/2011 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 15/2011 |
| Сыр (порциями) | 12 | 2,76 | 3,54 | | 43 | 15/2011 |
| Кисель | 200 | 1,04 | | 30,96 | 123 | 648* |
| Батон "Нарезной" | 40 | 3 | 1,2 | 24,6 | 106 | |
| Итого | | 13,98 | 22,69 | 103,69 | 591 | |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Кондитерские изделия | 1 шт | 2,7 | 5,1 | 20,1 | 203 | |
| Напиток апельсиновый | 200 | 0,1 | | 25,2 | 96 | 699* |
| Итого | | 2,8 | 5,1 | 45,3 | 299 | |
| Обед | | | | | | |
| Винегрет овощной | 100 | 1,4 | 10,04 | 7,29 | 125 | 67/2011 |
| Суп любительский | 250 | 5,9 | 2,6 | 25,3 | 149 | 93** |
| Тефтели 2-й вариант с соусом | 100 (50/50) | 17,1 | 17,9 | 9 | 195 | 279/2011 |

| | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------|----------------|----------------|----------------|--------------|----------|
| Каша вязкая пшеничная | 180 | 5,22 | 8,28 | 28,62 | 216 | 510* |
| Сок фруктовый | 200 | 1 | | 20,2 | 85 | 389/2011 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 5,53 | 0,93 | 31,3 | 155 | |
| Итого | | 36,15 | 39,75 | 121,71 | 925 | |
| Полдник | | | | | | |
| Кондитерские изделия | 1 шт | 2,7 | 5,1 | 20,1 | 203 | |
| Компот из изюма | 200 | 0,35 | 0,08 | 29,85 | 122 | 348/2011 |
| Итого | | 3,05 | 5,18 | 49,95 | 325 | |
| Ужин | | | | | | |
| Жаркое по-домашнему | 220 | 26,46 | 37,09 | 20,84 | 481 | 259/2011 |
| Напиток апельсиновый | 200 | 0,1 | | 25,2 | 96 | 699* |
| Батон "Нарезной" | 20 | 1,5 | 0,6 | 12,3 | 53 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,77 | 0,47 | 15,65 | 78 | |
| Итого | | 30,83 | 38,16 | 73,99 | 708 | |
| Второй ужин | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 200 | 9,8 | 5 | 8,2 | 101 | |
| Итого | | 9,8 | 5 | 8,2 | 101 | |
| ИТОГО за день | | 96,61 | 115,88 | 402,84 | 2949 | |
| 14-ДЕНЬ (ВОСКРЕСЕНЬЕ) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Макаронник | 200 | 12,94 | 21,78 | 51,51 | 345 | 207/2011 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,9 | 2,7 | 16 | 101 | 379/2011 |
| Батон "Нарезной" | 40 | 3 | 1,2 | 24,6 | 106 | |
| Итого | | 18,84 | 25,68 | 92,11 | 552 | |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 50 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 3/2011 |
| Кисель | 200 | 1,04 | | 30,96 | 123 | 648* |
| Итого | | 6,84 | 8,3 | 45,79 | 280 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат "Степной" из разных овощей | 100 | 3,6 | 10,2 | 7,8 | 137 | 25* |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 5,47 | 4,75 | 17,96 | 150 | 120/2011 |
| Плов | 220 | 18,51 | 41,32 | 37,97 | 598 | 265/2011 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376/2011 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 5,53 | 0,93 | 31,3 | 155 | |
| Итого | | 33,18 | 57,22 | 110,03 | 1100 | |
| Полдник | | | | | | |
| Кондитерские изделия | 1 шт | 2,7 | 5,1 | 20,1 | 203 | |
| Сок фруктовый | 200 | 1 | | 20,2 | 85 | 389/2011 |
| Итого | | 3,7 | 5,1 | 40,3 | 288 | |
| Ужин | | | | | | |
| Шницель рыбный с соусом | 100 (60/40) | 15,8 | 19 | 8,2 | 152 | 235/2011 |
| Картофель отварной | 180 | 3,46 | 5,18 | 27,6 | 171 | 310/2011 |
| Напиток лимонный | 200 | 0,1 | | 24,2 | 93 | 699* |
| Батон "Нарезной" | 20 | 1,5 | 0,6 | 12,3 | 53 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,77 | 0,47 | 15,65 | 78 | |
| Итого | | 23,63 | 25,25 | 87,95 | 547 | |
| Второй ужин | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 200 | 9,8 | 5 | 8,2 | 101 | |
| Итого | | 9,8 | 5 | 8,2 | 101 | |
| ИТОГО за день | | 95,99 | 126,55 | 384,38 | 2868 | |
| ИТОГО ЗА 14 ДНЕЙ | | 1329,43 | 1414,17 | 5804,84 | 40276 | |
| Среднее за 14 дней | | 95 | 101 | 415 | 2877 | |
| Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | 84 | 86 | 359 | 2535 | |

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразоват. школах изд. 2004 г.

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 г.

*** Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях Санкт-Петербурга изд. 2002 г.

/2011 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях, рекомендовано НИИ питания РАМН 2011 год, изд. 2017 г.

**** Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания ЧУВАШСКАЯ КУХНЯ 1992 год