

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
" " " 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Возрастная категория: 12 лет и старше

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 польховски 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 пшеничная	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*
Фрукты 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		90	92	383	2720	

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