

СОГЛАСОВАНО

Директор БОУ ЧР «Чебоксарская
 общеобразовательная школа-интернат для обучающихся
 с ограниченными возможностями здоровья» МО ЧР

А.Н. Мулгачев

2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
 ООО "ЭНКО плюс"

М.А. Польская

1 "марта" 2024 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 жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	250/5	13,9	14,3	30,6	307	183/2011
Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	50	12,65	27,7	7,72	331	295/2011
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		29,68	43,22	78,12	821	
Второй завтрак						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	114	342/2011
Итого		3,73	2,54	63,17	291	
Обед						
Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,21	104	54/2011
Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,5	5,3	16,5	136	102/2011
Шницель с соусом	100 (50/50)	11,8	13,5	10	209	268/2011
Макаронные изделия отварные	180	6,84	0,8	38,3	188	309/2011
Напиток яблочный	200	0,1		26,4	106	701*
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		30,86	26,61	133,71	899	
Полдник						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	100	79**
Итого		3,04	5,12	44,63	237	
Ужин						
Печень по-строгановски (куриная)	100 (50/50)	12,5	11,6	3,64	169	ТТК
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	165	312/2011
Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200	0,35	0,08	29,85	122	348/2011
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	61	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		20,82	18,55	85,94	595	
Второй Ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
ИТОГО за день		97,93	101,04	413,77	2960	
2-ДЕНЬ (ВТОРНИК)						

Завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	250/5	10,6	9,5	18,5	202	173/2011
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	15/2011
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118	382/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		17,78	21,45	60,83	507	
Второй завтрак						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Кисель	200	1,04		30,96	128	648*
Итого		4,61	2,38	66,26	305	
Обед						
Салат из квашеной капусты с яблоками	100	0,94	4,92	7,35	76	37/2013
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,9	6	8	94	88/2011
Жаркое по-домашнему	220	26,46	37,09	20,84	523	259/2011
Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	101	699*
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		34,93	48,94	92,69	950	
Полдник						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Напиток лимонный	200	0,1		24,2	97	699*
Итого		2,8	5,1	44,3	234	
Ужин						
Тефтели 2-й вариант с соусом	100 (50/50)	17,1	11,9	15	235	279/2011
Рис отварной	180	4,4	6,5	44	252	304/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	131	349/2011
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	61	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		26,43	19,56	118,95	757	
Второй Ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
ИТОГО за день		96,35	102,43	391,23	2870	
3-ДЕНЬ (СРЕДА)						
Завтрак						
Каша вязкая из риса и пшена молочная с маслом	150/5	4,56	8,39	25,11	194	175/2011
Яйца вареные	1 шт	15,08	4,6	0,28	103	209/2011
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	82	378/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		24,16	15,54	65,89	500	
Второй завтрак						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Напиток «Цитрус»	200	0,09	0,01	15,88	64	Стр.228****
Итого		2,79	5,11	35,98	201	
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	109	82/2011
Рыба (филе) припущенная с соусом	100 (50/50)	21,18	20,48	2,6	279	227/2011

Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	165	312/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	131	349/2011
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		35,08	33,7	121,95	931	
Полдник						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377/2011
Итого		3,7	2,4	50,5	239	
Ужин						
Кнели из кур, бройлеров-цыплят с соусом	100 (50/50)	14,82	29,07	6,62	346	301/2011
Макаронные изделия отварные	180	6,84	0,8	38,3	188	309/2011
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,26	27,87	114	342/2011
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	61	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		26,09	31,1	100,74	787	
Второй Ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
ИТОГО за день		101,62	92,85	383,26	2775	
4-ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)						
Завтрак						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	200/5	8,89	13,1	35,3	295	173/2011
Запеканка из творога с морковью	75	9	7,9	15	167	224/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		20,96	22,22	89,9	643	
Второй Завтрак						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2011
Итого		4,57	2,38	55,5	262	
Обед						
Салат «Несвижский»	100	3,17	9,69	2,06	108	63*
Рассольник домашний со сметаной	250/5	2,25	6,1	9,85	103	95/2011
Фрикадельки в соусе	100 (60/40)	11	17,6	10,1	243	280/2011
Каша вязкая гречневая	180	10,3	7,2	48,3	299	303/2011
Напиток яблочный	200	0,1		26,4	106	639*
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		32,35	41,52	128,01	1015	
Полдник						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	101	699*
Итого		2,8	5,1	45,3	238	
Ужин						
Картофель тушеный с рыбой	255	17,51	14,73	31,91	330	Стр.119****
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	100	79**
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	61	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		22,12	15,82	84,39	569	
Второй Ужин						

Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
ИТОГО за день		92,6	92,04	411,3	2844	
5-ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)						
Завтрак						
Оладьи с повидлом	220	16,78	30,21	44,59	517	401/2011
Сыр (порциями)	12	2,76	3,54		43	15/2011
Кисель	200	1,04		30,96	128	648*
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		23,58	34,95	100,15	809	
Второй Завтрак						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Компот из плодов или ягод сушеных (кураги)	200	0,35	0,08	29,85	122	348/2011
Итого		3,05	5,18	49,95	259	
Обед						
Салат "Новинка"	100	1,3	5	6,8	77	Стр.17****
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	4,8	17,5	124	103/2011
Биточки (особые) с соусом	100 (50/50)	17,2	14,4	8,6	233	269/2011
Рис отварной	180	4,4	6,5	44	252	304/2011
Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200	0,35	0,08	29,85	122	348/2011
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		31,48	31,71	138,05	964	
Полдник						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Напиток «Цитрус»	200	0,09	0,01	15,88	64	Стр.228****
Итого		3,66	2,39	51,18	241	
Ужин						
Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом	100 (50/50)	10,35	17,2	10,66	238	295/2011
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	61	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		19,08	23,45	86,41	633	
Второй Ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
ИТОГО за день		90,65	102,68	433,94	3023	
6-ДЕНЬ (СУББОТА)						
Завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/5	8,6	11,06	44,36	311	173/2011
Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	50	12,65	27,7	7,72	331	295/2011
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		24,38	39,98	91,88	825	
Второй Завтрак						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385/2011

Итого		9,37	7,38	44,9	284	
Обед						
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	4,2	7,3	74	53/2011
Суп картофельный	250	2,35	2,8	16,45	100	97/2011
Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом	100 (50/50)	12,23	16,5	6,95	225	454*
Рагу из овощей	180	3,03	0,7	18,7	93	143/2011
Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	101	699*
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		24,91	25,13	105,9	749	
Полдник						
Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2011
Итого		5,87	8,32	29,83	217	
Ужин						
Котлеты московские с соусом	100 (50/50)	12,3	9,1	8,5	165	270/2011
Макаронные изделия отварные	180	6,84	0,8	38,3	188	309/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	131	349/2011
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	61	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		24,07	11,06	106,75	623	
Второй Ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
Итого за день		98,4	96,87	387,46	2815	
7-ДЕНЬ (ВОСКРЕСЕНЬЕ)						
Завтрак						
Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	250/5	13,9	14,3	30,6	307	183/2011
Сыр (порциями)	12	2,76	3,54		43	15/2011
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118	382/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		23,76	22,54	72,8	589	
Второй Завтрак						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2011
Итого		4,57	2,38	55,5	262	
Обед						
Салат из соленых огурцов	100	0,8	5	2,5	58	21/2011
Суп любительский	250	5,9	1,6	25,3	139	93**
Запеканка картофельная с мясом	240	15,54	34,58	32,77	504	284/2011
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	100	79**
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		28,11	42,13	116,4	957	
Полдник						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Напиток яблочный	200	0,1		26,4	106	639*
Итого		2,8	5,1	46,5	243	
Ужин						
Котлеты домашние с соусом	100 (50/50)	15,2	15,2	6,2	222	271/2011

Каша вязкая пшеничная	180	5,22	8,28	28,62	210	510*
Напиток лимонный	200	0,1		24,2	97	699*
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	61	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		24,79	24,55	86,97	668	
Второй Ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
Итого за день		93,83	101,7	386,37	2836	
8-ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)						
Завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	250/5	15,2	18,4	36,5	372	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	121	
Итого		21,17	30,41	76,43	664	
Второй Завтрак						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Кисель	200	1,04		30,96	128	648*
Итого		3,74	5,1	51,06	265	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125	67/2011
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,9	6	8	94	88/2011
Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят с соусом	100 (50/50)	27,86	30,43	16,98	453	297/2011
Каша вязкая гречневая	180	10,3	7,2	48,3	299	303/2011
Напиток «Цитрус»	200	0,09	0,01	15,88	64	Стр.228****
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		47,08	54,61	127,75	1191	
Полдник						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	131	349/2011
Итого		4,23	2,47	67,3	308	
Ужин						
Шницель рыбный с соусом	100 (60/40)	15,8	20	8,2	276	235/2011
Картофель отварной	180	3,46	5,18	27,6	171	310/2011
Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	101	699*
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	61	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		23,63	26,25	88,95	687	
Второй Ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
Итого за день		109,65	123,84	419,69	3232	
9-ДЕНЬ (ВТОРНИК)						
Завтрак						
Каша вязкая из риса и пшена молочная с маслом	200/5	6,08	11,18	33,48	259	175/2011
Запеканка из творога	50	9,65	7,26	22,1	193	223/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2011

Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		18,8	19,66	95,18	633	
Второй Завтрак						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Напиток яблочный	200	0,1		26,4	106	639*
Итого		3,67	2,38	61,7	283	
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	109	82/2011
Котлеты (особые) с соусом	100 (50/50)	13,2	14,4	8,6	216	269/2011
Рис отварной	180	4,4	6,5	44	252	304/2011
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	114	342/2011
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		27,3	28,39	143,32	938	
Полдник						
Слойка	60	6,6	20,4	31,8	337	
Кисель	200	1,04		30,96	128	648*
Итого		7,64	20,4	62,76	465	
Ужин						
Биточки с соусом	100 (50/50)	11,8	14,5	10	217	268/2011
Макаронные изделия отварные	180	6,84	0,8	38,3	188	309/2011
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2011
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	61	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		23,91	16,37	96,45	629	
Второй Ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
Итого за день		91,12	92,2	467,61	3065	
10-ДЕНЬ (СРЕДА)						
Завтрак						
Макаронник	200	12,94	21,78	51,51	454	207/2011
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,7	16	100	379/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		18,84	25,68	92,11	675	
Второй Завтрак						
Бутерброд с повидлом	40	1,2	4,3	22	132	40575
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	82	378/2011
Итого		2,72	5,65	37,9	214	
Обед						
Салат «Несвижский»	100	3,17	9,69	2,06	108	63*
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2	5	12	101	96/2011
Биточки рыбные с соусом	100 (60/40)	18,1	6,7	11,3	178	234/2011
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	165	312/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	131	349/2011
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		33,16	28,21	113,16	839	
Полдник						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	

Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200	0,35	0,08	29,85	122	348/2011
Итого		3,05	5,18	49,95	259	
Ужин						
Котлеты рубленые запеченные с молочным соусом	100 (50/50)	13,35	18,67	17,42	291	273/2011
Каша вязкая пшеничная	180	5,22	8,28	28,62	210	510*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	100	79**
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	61	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		23,18	28,04	98,52	740	
Второй Ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
Итого за день		90,75	97,76	399,84	2844	
11-ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)						
Завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	150/5	6,35	8,17	32,74	230	173/2011
Сыр (порциями)	12	2,76	3,54		43	15/2011
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118	382/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		16,21	16,41	74,94	512	
Второй Завтрак						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377/2011
Итого		3,7	2,4	50,5	239	
Обед						
Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,5	85	47/2011
Суп картофельный	250	2,35	2,8	16,45	100	97/2011
Плов	220	18,51	31,32	37,97	508	265/2011
Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	101	699*
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		28,19	40,05	119,42	950	
Полдник						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Напиток лимонный	200	0,1		24,2	97	699*
Итого		3,67	2,38	59,5	274	
Ужин						
Оладьи из печени	100	18,98	24	6,9	319	282/2011
Макаронные изделия отварные	180	6,84	0,8	38,3	188	309/2011
Компот из плодов или ягод сушеных (кураги)	200	0,35	0,08	29,85	122	348/2011
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	61	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		30,44	25,95	103	768	
Второй Ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
Итого за день		92,01	92,19	415,56	2860	
12-ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)						
Завтрак						

Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	250/5	13,9	14,3	30,6	307	183/2011
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	15/2011
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	100	79**
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		17,32	22,77	79,86	594	
Второй Завтрак						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Напиток яблочный	200	0,1		26,4	106	701*
Итого		3,67	2,38	61,7	283	
Обед						
Икра свекольная	100	2,37	0,01	22,87	101	75/2011
Суп любительский	250	5,9	1,6	25,3	139	93**
Рагу из свинины	250	20,69	40,94	37,57	602	263/2011
Напиток «Цитрус»	200	0,09	0,01	15,88	64	Стр.228****
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		34,58	43,49	132,92	1062	
Полдник						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2011
Итого		3,7	5,1	40,3	222	
Ужин						
Тефтели рыбные с соусом	100 (60/40)	15,8	20	8,2	276	239/2011
Рис отварной	180	4,4	6,5	44	252	304/2011
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	114	342/2011
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	61	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		24,63	27,73	108,02	781	
Второй Ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
Итого за день		93,7	106,47	431	3059	
13-ДЕНЬ (СУББОТА)						
Завтрак						
Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом	250/5	11,71	15,26	37,25	333	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
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	82	378/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		19,07	28,6	77,88	645	
Второй Завтрак						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	101	699*
Итого		2,8	5,1	45,3	238	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125	67/2011
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	4,8	17,5	124	103/2011
Биточки паровые с соусом	100 (50/50)	18,8	13,5	10	236	281/2011
Каша вязкая пшенная	180	5,22	8,28	28,62	210	510*
Кисель	200	1,04		30,96	128	648*

Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		34,69	37,55	125,67	979	
Полдник						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200	0,35	0,08	29,85	122	348/2011
Итого		3,05	5,18	49,95	259	
Ужин						
Котлеты с соусом	100 (50/50)	15,8	13,5	10	224	268/2011
Пюре картофельное	150	3,08	4,8	20,42	137	312/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	131	349/2011
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	61	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		23,81	19,46	90,37	631	
Второй Ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
Итого за день		93,22	100,89	397,37	2869	
14-ДЕНЬ (ВОСКРЕСЕНЬЕ)						
Завтрак						
Макаронник	200	12,94	21,78	51,51	454	207/2011
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,7	16	100	379/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		18,84	25,68	92,11	675	
Второй Завтрак						
Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3/2011
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2011
Итого		6,8	8,3	35,03	242	
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	136	120/2011
Биточки, запеченные под сметанном соусом с рисом (показацки)	220	23,2	26,08	37,41	469	272/2011
Компот из плодов или ягод сушеных (кураги)	200	0,35	0,08	29,85	122	348/2011
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		36,56	31,94	137,07	974	
Полдник						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Напиток «Цитрус»	200	0,09	0,01	15,88	64	Стр.228****
Итого		2,79	5,11	35,98	201	
Ужин						
Рагу из птицы	240	17,57	22,61	22,85	365	289/2011
Напиток лимонный	200	0,1		24,2	97	699*
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	61	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		21,94	23,68	75	601	
Второй Ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
Итого за день		96,73	99,71	383,39	2810	

Итого ЗА 14 ДНЕЙ		1338,56	1402,67	5721,79	40862	
Среднее за 14 дней		95,61143	100,1907	408,699286	2918,714	
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

НИИ питания РАМН 2011 год, изд. 2017 г.

М.П. Дели плюс 2013

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