

СОГЛАСОВАНО

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

А.Н. Мулгачев

" " 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
ООО "ЭНРО плюс"

М.А. Польская

2024 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
<b>1-ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
<b>Итого</b>		<b>32,38</b>	<b>48,32</b>	<b>98,22</b>	<b>958</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Итого</b>		<b>3,73</b>	<b>2,54</b>	<b>63,17</b>	<b>291</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,73	62	54/2011
Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,4	4,24	13,2	109	102/2011
Шницель с соусом	100 (50/50)	11,8	13,5	10	209	268/2011
Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,7	31,92	157	309/2011
Напиток яблочный	200	0,1		26,4	106	701*
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
<b>Итого</b>		<b>28,18</b>	<b>23,02</b>	<b>119,55</b>	<b>799</b>	
<b>Полдник</b>						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	100	79**
<b>Итого</b>		<b>3,04</b>	<b>5,12</b>	<b>44,63</b>	<b>237</b>	
<b>Ужин</b>						
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	
<b>Итого</b>		<b>20,82</b>	<b>18,55</b>	<b>85,94</b>	<b>595</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
<b>Итого</b>		<b>9,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>117</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>97,95</b>	<b>102,55</b>	<b>419,71</b>	<b>2997</b>	

<b>2-ДЕНЬ (ВТОРНИК)</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
<b>Итого</b>		<b>18,18</b>	<b>21,85</b>	<b>70,63</b>	<b>551</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Кисель	200	1,04		30,96	128	648*
<b>Итого</b>		<b>4,61</b>	<b>2,38</b>	<b>66,26</b>	<b>305</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из квашеной капусты с яблоками	60	0,56	2,95	4,41	46	37/2013
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,52	4,8	6,4	75	88/2011
Жаркое по-домашнему	200	24,05	33,72	18,95	475	259/2011
Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	101	699*
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
<b>Итого</b>		<b>31,76</b>	<b>42,4</b>	<b>86,26</b>	<b>853</b>	
<b>Полдник</b>						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Напиток лимонный	200	0,1		24,2	97	699*
<b>Итого</b>		<b>2,8</b>	<b>5,1</b>	<b>44,3</b>	<b>234</b>	
<b>Ужин</b>						
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	
<b>Итого</b>		<b>26,43</b>	<b>19,56</b>	<b>118,95</b>	<b>757</b>	
<b>Второй Ужин</b>						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
<b>Итого</b>		<b>9,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>117</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>93,58</b>	<b>96,29</b>	<b>394,6</b>	<b>2817</b>	
<b>3-ДЕНЬ (СРЕДА)</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
<b>Итого</b>		<b>27,73</b>	<b>17,92</b>	<b>101,19</b>	<b>677</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Напиток «Цитрус»	200	0,09	0,01	15,88	64	Стр.228****
<b>Итого</b>		<b>2,79</b>	<b>5,11</b>	<b>35,98</b>	<b>201</b>	
<b>Обед</b>						
Икра морковная	60	1,21	0,06	12,33	55	75/2011

Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,6	5,04	8,8	87	82/2011
Рыба (филе) припущенная с соусом	100 (50/50)	21,18	20,48	2,6	279	227/2011
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
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
<b>Итого</b>		<b>33,26</b>	<b>31,4</b>	<b>107,45</b>	<b>845</b>	
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого</b>		<b>3,7</b>	<b>2,4</b>	<b>50,5</b>	<b>239</b>	
<b>Ужин</b>						
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	0,16	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	
<b>Итого</b>		<b>26,09</b>	<b>31,1</b>	<b>100,74</b>	<b>787</b>	
<b>Второй Ужин</b>						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
<b>Итого</b>		<b>9,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>117</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>103,37</b>	<b>92,93</b>	<b>404,06</b>	<b>2866</b>	
<b>4-ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
<b>Итого</b>		<b>21,36</b>	<b>22,62</b>	<b>99,7</b>	<b>687</b>	
<b>Второй Завтрак</b>						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2011
<b>Итого</b>		<b>4,57</b>	<b>2,38</b>	<b>55,5</b>	<b>262</b>	
<b>Обед</b>						
Салат «Несвижский»	60	1,9	5,8	1,24	65	63*
Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,8	4,88	7,88	83	95/2011
Фрикадельки в соусе	100 (60/40)	11	17,6	10,1	243	280/2011
Каша вязкая гречневая	150	8,58	6	40,25	249	303/2011
Напиток яблочный	200	0,1		26,4	106	639*
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
<b>Итого</b>		<b>28,91</b>	<b>35,21</b>	<b>117,17</b>	<b>902</b>	
<b>Полдник</b>						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	101	699*
<b>Итого</b>		<b>2,8</b>	<b>5,1</b>	<b>45,3</b>	<b>238</b>	
<b>Ужин</b>						
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	
<b>Итого</b>		<b>22,12</b>	<b>15,82</b>	<b>84,39</b>	<b>569</b>	
<b>Второй Ужин</b>						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
<b>Итого</b>		<b>9,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>117</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>89,56</b>	<b>86,13</b>	<b>410,26</b>	<b>2775</b>	
<b>5-ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)</b>						
<b>Завтрак</b>						
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*
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
<b>Итого</b>		<b>23,98</b>	<b>35,35</b>	<b>109,95</b>	<b>853</b>	
<b>Второй Завтрак</b>						
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
<b>Итого</b>		<b>3,05</b>	<b>5,18</b>	<b>49,95</b>	<b>259</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Новинка"	60	0,78	3	4,08	46	Стр.17****
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	3,84	14	99	103/2011
Биточки (особые) с соусом	100 (50/50)	17,2	14,4	8,6	233	269/2011
Рис отварной	150	3,67	5,42	37	211	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	
<b>Итого</b>		<b>29,69</b>	<b>27,67</b>	<b>124,83</b>	<b>867</b>	
<b>Полдник</b>						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Напиток «Цитрус»	200	0,09	0,01	15,88	64	Стр.228****
<b>Итого</b>		<b>3,66</b>	<b>2,39</b>	<b>51,18</b>	<b>241</b>	
<b>Ужин</b>						
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	
<b>Итого</b>		<b>19,08</b>	<b>23,45</b>	<b>86,41</b>	<b>633</b>	
<b>Второй Ужин</b>						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
<b>Итого</b>		<b>9,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>117</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>89,26</b>	<b>99,04</b>	<b>430,52</b>	<b>2970</b>	
<b>6-ДЕНЬ (СУББОТА)</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
<b>Итого</b>		<b>27,08</b>	<b>45,08</b>	<b>111,98</b>	<b>962</b>	
<b>Второй Завтрак</b>						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385/2011
<b>Итого</b>		<b>9,37</b>	<b>7,38</b>	<b>44,9</b>	<b>284</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,52	4,38	44	53/2011
Суп картофельный	200	1,88	2,24	13,16	80	97/2011
Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом	100 (50/50)	12,23	16,5	6,95	225	454*
Рагу из овощей	150	2,5	0,58	15,58	78	143/2011
Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	101	699*
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
<b>Итого</b>		<b>23,24</b>	<b>22,77</b>	<b>96,57</b>	<b>684</b>	
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого</b>		<b>5,87</b>	<b>8,32</b>	<b>29,83</b>	<b>217</b>	
<b>Ужин</b>						
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	
<b>Итого</b>		<b>24,07</b>	<b>11,06</b>	<b>106,75</b>	<b>623</b>	
<b>Второй Ужин</b>						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
<b>Итого</b>		<b>9,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>117</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>99,43</b>	<b>99,61</b>	<b>398,23</b>	<b>2887</b>	
<b>7-ДЕНЬ (ВОСКРЕСЕНЬЕ)</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
<b>Итого</b>		<b>24,16</b>	<b>22,94</b>	<b>82,6</b>	<b>633</b>	
<b>Второй Завтрак</b>						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2011
<b>Итого</b>		<b>4,57</b>	<b>2,38</b>	<b>55,5</b>	<b>262</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из соленых огурцов	100	0,48	3	1,5	35	21/2011
Суп любительский	200	4,72	1,28	20,24	111	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	

<b>Итого</b>		<b>26,61</b>	<b>39,81</b>	<b>110,34</b>	<b>906</b>	
<b>Полдник</b>						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Напиток яблочный	200	0,1		26,4	106	639*
<b>Итого</b>		<b>2,8</b>	<b>5,1</b>	<b>46,5</b>	<b>243</b>	
<b>Ужин</b>						
Котлеты домашние с соусом	100 (50/50)	15,2	15,2	6,2	222	271/2011
Каша вязкая пшенная	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	
<b>Итого</b>		<b>24,79</b>	<b>24,55</b>	<b>86,97</b>	<b>668</b>	
<b>Второй Ужин</b>						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
<b>Итого</b>		<b>9,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>117</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>92,73</b>	<b>99,78</b>	<b>390,11</b>	<b>2829</b>	
<b>8-ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
<b>Итого</b>		<b>24,74</b>	<b>32,79</b>	<b>111,73</b>	<b>841</b>	
<b>Второй Завтрак</b>						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Кисель	200	1,04		30,96	128	648*
<b>Итого</b>		<b>3,74</b>	<b>5,1</b>	<b>51,06</b>	<b>265</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	60	0,84	6	4,37	75	67/2011
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,52	4,8	6,4	75	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	150	8,58	6	40,25	249	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	
<b>Итого</b>		<b>44,42</b>	<b>48,17</b>	<b>115,18</b>	<b>1072</b>	
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого</b>		<b>4,23</b>	<b>2,47</b>	<b>67,3</b>	<b>308</b>	
<b>Ужин</b>						
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	
<b>Итого</b>		<b>23,63</b>	<b>26,25</b>	<b>88,95</b>	<b>687</b>	
<b>Второй Ужин</b>						

Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
<b>Итого</b>		<b>9,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>117</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>110,56</b>	<b>119,78</b>	<b>442,42</b>	<b>3290</b>	
<b>9-ДЕНЬ (ВТОРНИК)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая из риса и пшена	200/5	6,08	11,18	33,48	259	175/2011
Залеканка из творога	50	9,65	7,26	22,1	193	223/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2011
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
<b>Итого</b>		<b>21,5</b>	<b>24,76</b>	<b>115,28</b>	<b>770</b>	
<b>Второй Завтрак</b>						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Напиток яблочный	200	0,1		26,4	106	639*
<b>Итого</b>		<b>3,67</b>	<b>2,38</b>	<b>61,7</b>	<b>283</b>	
<b>Обед</b>						
Икра морковная	60	1,21	0,06	12,33	55	75/2011
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	2	6,3	11	109	82/2011
Котлеты (особые) с соусом	100 (50/50)	13,2	14,4	8,6	189	269/2011
Рис отварной	150	3,67	5,42	37	211	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	
<b>Итого</b>		<b>25,77</b>	<b>27,27</b>	<b>128,1</b>	<b>834</b>	
<b>Полдник</b>						
Слойка	60	6,6	20,4	31,8	337	
Кисель	200	1,04		30,96	128	648*
<b>Итого</b>		<b>7,64</b>	<b>20,4</b>	<b>62,76</b>	<b>465</b>	
<b>Ужин</b>						
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	
<b>Итого</b>		<b>23,91</b>	<b>16,37</b>	<b>96,45</b>	<b>629</b>	
<b>Второй Ужин</b>						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
<b>Итого</b>		<b>9,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>117</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>92,29</b>	<b>96,18</b>	<b>472,49</b>	<b>3098</b>	
<b>10-ДЕНЬ (СРЕДА)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Макаронник	200	12,94	21,78	51,51	454	207/2011
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,7	16	100	379/2011
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
<b>Итого</b>		<b>19,24</b>	<b>26,08</b>	<b>101,91</b>	<b>719</b>	
<b>Второй Завтрак</b>						
Бутерброд с повидлом	40	1,2	4,3	22	132	40575
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	131	349/2011
<b>Итого</b>		<b>1,86</b>	<b>4,39</b>	<b>54</b>	<b>263</b>	
<b>Обед</b>						
Салат «Несвижский»	60	1,9	5,8	1,24	65	63*

Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,6	4	9,6	81	96/2011
Биточки рыбные с соусом	100 (60/40)	18,1	6,7	11,3	178	234/2011
Пюре картофельное	150	3,68	4,8	20,42	137	312/2011
Напиток яблочный	200	0,1		26,4	106	701*
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
<b>Итого</b>		<b>30,31</b>	<b>22,23</b>	<b>100,26</b>	<b>723</b>	
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого</b>		<b>3,05</b>	<b>5,18</b>	<b>49,95</b>	<b>259</b>	
<b>Ужин</b>						
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	
<b>Итого</b>		<b>23,18</b>	<b>28,04</b>	<b>98,52</b>	<b>740</b>	
<b>Второй Ужин</b>						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
<b>Итого</b>		<b>9,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>117</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>87,44</b>	<b>90,92</b>	<b>412,84</b>	<b>2821</b>	
<b>11-ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
<b>Итого</b>		<b>18,91</b>	<b>21,51</b>	<b>95,04</b>	<b>649</b>	
<b>Второй Завтрак</b>						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	82	378/2011
<b>Итого</b>		<b>5,09</b>	<b>3,73</b>	<b>51,2</b>	<b>259</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,1	52	47/2011
Суп картофельный	200	1,88	2,24	13,16	80	97/2011
Плов	200	16,83	28,47	34,52	462	265/2011
Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	101	699*
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
<b>Итого</b>		<b>25,36</b>	<b>34,64</b>	<b>109,28</b>	<b>851</b>	
<b>Полдник</b>						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Напиток лимонный	200	0,1		24,2	97	699*
<b>Итого</b>		<b>3,67</b>	<b>2,38</b>	<b>59,5</b>	<b>274</b>	
<b>Ужин</b>						
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	
<b>Итого</b>		<b>30,44</b>	<b>25,95</b>	<b>103</b>	<b>768</b>	
<b>Второй Ужин</b>						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
<b>Итого</b>		<b>9,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>117</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>93,27</b>	<b>93,21</b>	<b>426,22</b>	<b>2918</b>	
<b>12-ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)</b>						
<b>Завтрак</b>						
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**
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
<b>Итого</b>		<b>20,02</b>	<b>27,87</b>	<b>99,96</b>	<b>731</b>	
<b>Второй Завтрак</b>						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Напиток яблочный	200	0,1		26,4	106	701*
<b>Итого</b>		<b>3,67</b>	<b>2,38</b>	<b>61,7</b>	<b>283</b>	
<b>Обед</b>						
Икра свекольная	60	1,42	0,01	13,72	60	75/2011
Суп любительский	200	4,72	1,28	20,24	111	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	
<b>Итого</b>		<b>32,45</b>	<b>43,17</b>	<b>118,71</b>	<b>993</b>	
<b>Полдник</b>						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2011
<b>Итого</b>		<b>3,7</b>	<b>5,1</b>	<b>40,3</b>	<b>222</b>	
<b>Ужин</b>						
Тефтели рыбные с соусом	100 (60/40)	15,8	20	8,2	276	239/2011
Рис отварной	150	3,67	5,42	37	211	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	
<b>Итого</b>		<b>23,9</b>	<b>26,65</b>	<b>101,02</b>	<b>740</b>	
<b>Второй Ужин</b>						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
<b>Итого</b>		<b>9,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>117</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>93,54</b>	<b>110,17</b>	<b>429,89</b>	<b>3086</b>	
<b>13-ДЕНЬ (СУББОТА)</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	

<b>Итого</b>		<b>22,64</b>	<b>30,98</b>	<b>113,18</b>	<b>822</b>	
<b>Второй Завтрак</b>						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	101	699*
<b>Итого</b>		<b>2,8</b>	<b>5,1</b>	<b>45,3</b>	<b>238</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	60	0,84	6	4,37	75	67/2011
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	3,84	14	99	103/2011
Биточки паровые с соусом	100 (50/50)	18,8	13,5	10	236	281/2011
Каша вязкая пшеничная	150	4,35	6,9	23,85	175	510*
Кисель	200	1,04		30,96	128	648*
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
<b>Итого</b>		<b>32,72</b>	<b>31,17</b>	<b>114,48</b>	<b>869</b>	
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого</b>		<b>3,05</b>	<b>5,18</b>	<b>49,95</b>	<b>259</b>	
<b>Ужин</b>						
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	
<b>Итого</b>		<b>23,81</b>	<b>19,46</b>	<b>90,37</b>	<b>631</b>	
<b>Второй Ужин</b>						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
<b>Итого</b>		<b>9,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>117</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>94,82</b>	<b>96,89</b>	<b>421,48</b>	<b>2936</b>	
<b>14-ДЕНЬ (ВОСКРЕСЕНЬЕ)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Макаронник	200	12,94	21,78	51,51	345	207/2011
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,7	16	100	379/2011
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
<b>Итого</b>		<b>22,41</b>	<b>28,06</b>	<b>127,41</b>	<b>743</b>	
<b>Второй Завтрак</b>						
Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3/2011
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2011
<b>Итого</b>		<b>6,8</b>	<b>8,3</b>	<b>35,03</b>	<b>242</b>	
<b>Обед</b>						
Икра морковная	60	1,21	0,06	12,33	55	75/2011
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,37	109	120/2011
Биточки, запеченные под сметанным соусом с рисом (по-казацки)	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	
<b>Итого</b>		<b>34,67</b>	<b>30,95</b>	<b>125,26</b>	<b>911</b>	

<b>Полдник</b>						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Напиток «Цитрус»	200	0,09	0,01	15,88	64	Стр.228****
<b>Итого</b>		<b>2,79</b>	<b>5,11</b>	<b>35,98</b>	<b>201</b>	
<b>Ужин</b>						
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	
<b>Итого</b>		<b>21,94</b>	<b>23,68</b>	<b>75</b>	<b>601</b>	
<b>Второй Ужин</b>						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
<b>Итого</b>		<b>9,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>117</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>98,41</b>	<b>101,1</b>	<b>406,88</b>	<b>2815</b>	
<b>Итого ЗА 14 ДНЕЙ</b>		<b>1336,21</b>	<b>1384,58</b>	<b>5859,71</b>	<b>41105</b>	
<b>Среднее за 14 дней</b>		<b>95,44357</b>	<b>98,89857</b>	<b>418,550714</b>	<b>2936,071</b>	
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20		84	86	359	2535	

При составлении меню использовались:

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

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

/2013 Сборник рецептур на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания. Могильный М.П. Дели плюс 2013

\*\*\*\*Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания ЧУВАШСКАЯ КУХНЯ 1992 год