

СОГЛАСОВАНО:

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа №10»
города Канаш Чувашской Республики

(фамилия, инициалы)

1 сентября 2024 года

(подпись)



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Комбинат школьного питания»
МО город Канаш Чувашской
Республики

Русскова М.Д.

(фамилия, инициалы)

1 сентября 2024г



Примерное двухдневное цикличное меню

**Для обучающихся общеобразовательных учреждений города Канаш
возраст с 12 лет и старше**

ООО «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, Тугельян В.А, изд.2011 г

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП общеобразовательных школах изд.2004 г

Третьи блюда витаминизированы витамином С

Для приготовления блюд использована йодированная соль

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ДЕНЬ : ПЕРВЫЙ
 ВОЗРАСТНАЯ

КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше
 ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

г.Канаш Чувашская республика

ООО"Комбинат школьного питания" 2024г

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещ-ва, г.			Энерг.ц. ккал	Витамины(мг)								
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe	
ЗАВТРАК															
№205 2011г	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	250	8,63	9,98	47,54	314	0	0,125	4,53	5,24	32,36	28,9	84,8	1,73	
№377 2011г	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	0	2,83	0,01	14,2	2,4	4,4	0,36	
№424 2011г	БЛЮЧКА "ДОМАШНЯЯ"	100	7,28	12,52	43,92	318	4	0,12	0	4,67	19,8	27,4	70	1,31	
	ИТОГО:	572	16,04	22,52	106,66	694	4	0,25	7,36	9,92	66,4	58,7	159	3,4	
ОБЕД															
№52 2011г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,4	6	8,26	92,8	0	0,017	6,65	2,7	35,46	20,7	40,63	1,32	
№102 2011г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,49	5,28	16,54	148,25	0	0,23	5,83	2,43	42,68	35,58	88,1	2,05	
№278 2011г	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 2011г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,32	7,31	46,37	292,56	0	0,2	0	0,6	0	0,24	0	0,72	
№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 2011г	БЛЮЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88	
	ИТОГО:	900	30,2	29,42	136,22	944,21	33,92	0,6	14,1	7,68	134	99,4	268	6,79	

ПРИМЕРНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ДЕНЬ : ВТОРОЙ
 ВОЗРАСТНАЯ

КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше
 ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

г.Канаш Чувашская республика

ООО"Комбинат школьного питания" 2024г

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые веш-ва, г.			Энерг. ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
				белки	жиры	угле-в.		А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe		
№173 2011г	ЗАВТРАК	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	10,29	7,33	46,88	296,4	18,5	0,225	1,2	0,64	184	88,5	290	2,14		
№15 2011г		ВЯЗАКА	10	2,32	2,95	0	36	26	0	0,07	0,05	88	3,5	50	0,1		
№376 2011г		СЫР ПОРЦИЕЙ	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0	11,1	1,4	2,8	0,28		
№422 2011г		ЧАЙ С САХАРОМ	100	7,9	8,12	44,48	283	14	1,133	0	3,27	22,4	28,4	76,6	1,4		
		БУЛОЧКА "ВАНИЛЬНАЯ"	100	20,58	18,42	106,4	675,4	58,5	1,358	1,3	3,96	306	121,8	419,4	3,92		
		ИТОГО:	575														
		ОБЕД															
№45 2011г		САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	100	1,32	3,25	6,47	60,4	0	0,017	17,1	8,38	24,97	15,08	28,3	0,47		
№108 2011г		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,56	4,59	18,79	144,25	21,05	0,105	5,75	1,63	33,4	25,35	72,23	1,18		
№295 2011г		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ															
		С СОУСОМ	100(60/50)	8,32	10,07	10,67	166,82	33,06	0,063	0,55	1,52	40,85	12,94	59,13	0,8		
№312 2011г		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	5,76	24,53	164,76	0	0,168	21,79	0,22	44,38	33,3	103,92	1,2		
№349 2011г		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,16	0,73	0,51	32,48	17,46	23,44	0,698		
№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:	890	22,53	25,68	119,4	814,03	54,11	0,603	45,9	13,6	190	123,53	333,12	5,228		

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ДЕНЬ: ТРЕТИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ

КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше
 сезон: осенне-зимний

г. Канаш Чувашская республика

ООО "Комбинат школьного питания" 2024г

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ц. ккал	Витамины(мг)							Минеральные вещества(мг)					
				белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe					
	ЗАВТРАК																			
№193	2011 г	КАША РЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	11,26	7,18	43,8	286,3	31,5	0,26	2,05	0,35	226,4	124	299,6	3,56					
№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					
№424	2011 г	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	100	7,28	12,52	43,92	318	4	0,12	0	4,67	19,8	27,4	70	1,31					
		итого:	565	18,61	19,72	102,7	664,3	257	152,8	372,4	5,15	257	153	372,4	5,15					
	ОБЕД																			
№35	2011г	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	100	1,52	5,1	13,75	107	0	0,078	11,71	0,328	15,08	19,6	51,91	0,77					
№88	2011 г	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФ-М	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0	0,0625	15,78	2,35	49,25	22,13	49	0,825					
№268	2011 г	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100(55/45)	9,07	10,71	10,3	175,67	15,21	0,048	0,6	2,03	18,91	21,26	104,94	1,65					
№309	2011г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,62	5,42	31,74	202,2	5,83	25,34	44,6	1,33	17,78	163	244,7	5,47					
№699	2004 г	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:	890	24,07	28,1	144,8	812,62	21	25,62	78,35	7,368	129	248	501,1	9,755					

ПРИМЕРНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ДЕНЬ : ЧЕТВЕРТЫЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше
 СЕЗОН: осенне-зимний

г. Канаш Чувашская республика

ООО "Комбинат школьного питания" 2024г

№ рецептуры	Приним пища Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энерг. ккал	Витамины(мг)													
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe						
ЗАВТРАК																				
№181	2011г	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,54	4,33	40,31	231,25	22,5	0,1	1,39	1,46	164,29	25,38	143,93	0,56					
№15	2011г	СЫР ПОРЦИЕЙ	10	2,32	2,95	0	36	88	3,5	50	0,1	25,2	0	0,053	0,035					
№376	2011г	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	2011г	БУЛОЧКА "ВАНИЛЬНАЯ"	100	7,9	8,12	44,48	283	14	1,133	0	3,27	22,4	28,4	76,5	1,4					
Итого:			575	17,83	15,42	99,79	610,3	124,5	4,733	51,4	4,83	223	55,2	223,38	2,28					
ОБЕД																				
№67	2011г	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОМ	100	1,4	10	7,29	125,1	0	0,044	9,63	4,5	31,24	19,53	43,27	0,83					
№82	2011г	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	4,93	10,94	103,75	0	0,05	10,68	2,4	49,73	26,13	54,6	1,23					
№297	2011г	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100(65/35)	9,79	9,94	7,24	157,24	25,09	0,033	1,39	0,245	42,62	11,81	65	0,78					
№312	2011г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	5,76	24,53	164,76	44,38	33,3	103,9	1,2	36,98	27,75	86,6	1					
№349	2011г	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					
№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:			890	22,32	32,64	108,93	828,7	69,47	33,53	126	10,2	206,6	122	319,01	5,42					

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ДЕНЬ: ПЯТЫЙ

ВОЗРАСТНАЯ

с 12 лет и старше

СЕЗОН

осенне-зимний

г.Канаш Чувашская республика

ООО"Комбинат школьного питания"

2024г

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энерг.ц. ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)						
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe				
	ЗАВТРАК																	
№120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ	250	5,48	4,76	17,96	150	33,26	0,088	0,81	0,38	163	26,67	136,9	0,66				
№14	МАСЛО ПОРЦИЕЙ	5	0,04	3,63	0,065	33	20	0	0	0,055	1,2	0	1,5	0,01				
№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"	100	7,28	12,52	43,92	318	4	0,12	0	4,67	19,8	27,4	70	1,31				
	Итого:	570	12,87	20,9	76,945	561	57,26	0,21	0,84	5,11	195,1	55,47	211,2	2,26				
	ОБЕД																	
№62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	1,24	0,1	11,48	81,67	0	0,051	3,37	13,4	26,77	36,05	52,77	0,67				
№39	СУП ОВОЩНОЙ	250	1,59	4,99	9,15	95,3	0	0,073	10,38	2,33	34,88	20,75	49,28	0,78				
№31	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100(50/50)	7,62	8,95	8,29	133,76	22,73	0,055	0,275	0,401	52,41	18,37	100,53	0,689				
№304	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,38	6,44	44	251,64	0	0,031	0	0,34	1,64	19,61	73,14	0,64				
№342	КОМПЛОТ 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				
№429	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88				
	Итого:	890	19,99	22,6	127,72	821,97	22,73	0,31	14,93	17,9	142,38	119,3	326,22	4,609				

ПРИМЕРНОЕ ЦИГИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ: **ВТОРАЯ**
 ДЕНЬ: **ШЕСТОЙ**
 ВОЗРАСТНАЯ
 КАТЕГОРИЯ: **с 12 лет и старше**
 СЕЗОН **осенне-зимний**

г.Канаш Чувашская республика ООО "Комбинат школьного питания" 2024г

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещ-а, г.			Энерг. ц. ккал	Витамины(мг)					Минерные вещ-а(мг)				
			белки	жиры	угле-ы		A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
№396	2011 г ЗАВТРАК БЛИНЫ ИЗ ПРОЖЕВОВОГО ТЕСТА	170	12,34	9,18	68,72	407	29	0,24	1,73	3,59	222,4	55,8	243,8	1,91		
№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		
№338	2011 г ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЕЙ	165	0,66	0,66	16,17	77,55	0	0,05	16,5	0,33	26,4	14,85	18,15	3,63		
	<i>итого:</i>	550	13,07	9,86	99,89	544,55	29	0,29	18	3,92	260	72,1	265	5,72		
№52	2011 г ОБЕД САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,4	6	8,26	92,8	0	0,017	6,65	2,7	35,46	20,7	40,63	1,32		
№96	2011 г РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,01	5,09	11,98	107,3	0	0,0925	8,38	2,35	29,15	24,18	56,73	0,93		
№290	2011 г ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100(45/55)	10,74	9,61	3,23	142,41	37,13	0,047	1,3	0,88	37,74	12,36	83,73	0,84		
№302	2011 г КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,32	7,31	46,37	292,56	0	0,24	0	0,72	17,78	163	244,7	5,47		
№349	2011 г КОМПЛОТ 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		
№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:	890	30,13	30,02	128,77	912,87	37,1	0,5	17	8,48	166	257	495	10,1		

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ: **ВТОРАЯ**
 ДЕНЬ: **СЕДЬМОЙ**
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: **с 12 лет и старше**
 СЕЗОН: **осенне-зимний**

г.Канаш Чувашская республика

ООО"Комбинат школьного питания" 2024г

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва, г.			Энерг.ц ккал	Витамины(мг)					Минер-ные вещ-а(мг)				
			белки	жиры	угл-ы		A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
ЗАВТРАК																
№173	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	10,7	4,76	55,25	307,5	18,5	0,175	1,2	0,044	180,5	55,41	272,88	2,9		
№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		
№410	ВАТРУШКА С КОНФИТЮРОМ	60	3,57	2,38	35,3	177,6	14,4	0,064	0	0,69	12,48	13,92	34,24	0,86		
№428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,5	0,98	13,48	72,5	0	0,045	0	0,66	6,75	9,7	23,05	0,44		
	Итого:	565	16,84	8,12	119	617,6	32,9	0,284	1,23	1,39	211	80,4	333	4,48		
ОБЕД																
№45	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	100	1,32	3,25	6,47	60,4	0	0,017	17,1	8,38	24,97	15,08	28,3	0,47		
№102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,49	5,28	16,54	148,25	0	0,23	5,83	2,43	42,68	35,58	88,1	2,05		
№280	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		
№312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3,67	5,76	24,53	164,76	44,38	33,3	103,92	1,2	36,98	27,75	86,6	1		
№342	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	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88		
	Итого:	895	24,43	27,91	113,4	819,01	62,8	33,7	128,05	16,1	168	118	341,5	10,65		

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ: **ВТОРАЯ**
 ДЕНЬ : **ВОСЬМОЙ**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: **с 12 лет и старше**
 СЕЗОН **осенне-зимний**

г. Канаш Чувашская республика

ООО "Комбинат школьного питания"

2024г

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещ-ва, г.				Энерг. ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещ-а(мг)						
			белки	жиры	угле-ы	клетчатка		А	В	С	Е	Са	Мg	Р	Fe				
	ЗАВТРАК																		
№173	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (вязкая)	250	10,29	7,33	46,88	296,4	18,5	0,225	1,2	0,64	184	88,5	290	2,14					
№14	МАСЛО ПОРЦИЕЙ	5	0,04	3,63	0,065	33	20	0	0	0,055	1,2	0	1,5	0,01					
№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"	100	7,28	12,52	43,92	318	4	0,12	0	4,67	19,8	27,4	70	1,31					
	ИТОГО:	570	17,68	23,5	105,87	707,4	42,5	0,35	1,23	5,37	216,1	117	364	3,74					
	ОБЕД																		
№62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	1,24	0,1	11,48	81,67	0	0,051	3,37	13,4	25,77	36,05	52,77	0,67					
№103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНАМИ	250	2,69	2,84	17,45	118,3	0	0,113	8,25	1,43	29,2	27,28	67,58	1,125					
№301	КНЕПЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ																		
№326	МОЛОЧНЫМ	100(55/45)	10,04	11,01	6,59	165,59	57,51	0,04	1,16	0,257	67,57	14,21	81,36	0,915					
№173	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,7	3,43	39,78	221,4	13,32	0,12	0,86	0,031	129,96	39,89	196,44	2,09					
№699	НАПИТОК ПИМОННЫЙ	200	0,1	0	24,2	93	0	0	5,66	0,01	14,2	2,4	4,4	0,16					
№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:	890	26,77	19,3	126,42	824,96	70,83	0,41	19,3	16,4	280,2	139	449	5,84					

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ: **ВТОРАЯ**
 ДЕНЬ : **ДЕВЯТЫЙ**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: **с 12 лет и старше**
 осенне-зимний

г. Канаш Чувашская республика ООО "Комбинат школьного питания" 2024г

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые веш-а, г.			Энерг. д. ккал	Витаминный(мл)							Минеральные вещества(мл)					
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe					
	ЗАВТРАК																		
№181	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,54	4,33	40,31	231,25	22,5	0,1	1,39	1,46	164,29	25,38	143,93	0,56					
№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					
№422	БУЛОЧКА "ВАНИЛЬНАЯ"	100	7,9	8,12	44,48	283	14	1,133	0	3,27	22,4	28,4	76,6	1,4					
	Итого:	575	17,83	15,42	99,79	610,25	62,5	1,233	1,49	4,78	285,8	58,7	273,3	2,34					
	ОБЕД																		
№67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10	7,29	125,1	0	0,044	9,63	4,5	31,24	19,53	43,27	0,83					
№99	СУП ОВОЩНОЙ	250	1,59	4,99	9,15	95,3	0	0,073	10,38	2,33	34,88	20,75	49,28	0,78					
№268	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100(55/45)	9,07	10,71	10,3	175,67	15,21	0,048	0,6	2,03	18,91	21,26	104,94	1,65					
№312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	5,76	24,53	164,76	44,38	33,3	103,92	1,2	36,98	27,75	86,6	1					
№342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПРОДОВ(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	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88					
	Итого:	890	20,89	33,54	106,07	820,43	69,59	33,57	125,4	11,46	149,7	114	334,6	6,09					

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ:
 ДЕНЬ :
 ВОЗРАСТНАЯ
 КАТЕГОРИЯ:
 СЕЗОН

ВТОРАЯ
 ДЕСЯТЫЙ
 с 12 лет и старше
 осенне-зимний

г. Канаш Чувашская республика ООО"Комбинат школьного питания" 2024г

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-а, г.			Энерг.ц ккал	Витамины(мг)										
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe			
№174	ЗАВТРАК КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	7,41	4,49	53,5	285	18,5	0,075	1,2	0,15	0,055	1,2	0	160,3	45,57	193,1	0,72
№14	МАСЛО ПОРЦИЕЙ	5	0,04	3,63	0,055	33	20	0	0	0,055	1,2	0	1,5	0,01			
№376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0	0	0	11,1	1,4	2,8	0,28	
№422	БУЛОЧКА "ВАНИЛЬНАЯ"	100	7,9	8,12	44,48	283	14	1,133	0	3,27	22,4	28,4	76,6	1,4			
	<i>итого:</i>	570	15,42	16,26	113,05	661	52,5	1,21	1,23	3,48	195	75,4	274	2,41			
ОБЕД																	
№35	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	100	1,52	5,1	13,75	107	0	0,078	11,71	0,328	15,08	19,6	51,91	0,77			
№82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	4,93	10,94	103,75	0	0,05	10,68	2,4	49,73	26,13	54,6	1,23			
№299	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100(55/45)	8,75	10,12	4,02	143,35	63,21	0,309	0,842	0,23	55,15	10,87	64,79	0,81			
№309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,62	5,42	31,74	202,2	0	0,067	0	1,164	5,83	25,34	44,6	1,33			
№349	КОМПЛОТ 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			
№428	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>	890	24,35	27,58	119,38	834,1	63,21	0,61	24	5,95	172	119	285,4	5,718			