

СОГЛАСОВАНО:

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа №10»
города Канаш Чувашской республики


(фамилия, инициалы)

1 сентября 2024 года



Примерное двухнедельное циклическое меню

Для обучающихся общеобразовательных учреждений города Канаш

возраст с 7-11 лет

ООО «Комбинат школьного питания» МО город Канаш ЧР

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Комбинат школьного
питания» МО г.Канаш Чувашской
Республики

Русскова М.Д. _____
(фамилия, инициалы)

1 сентября 2024г



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 при общеобразовательных школах изд. 2004 г
Третья блюда витаминизированы витамином С

Для приготовления блюд использована йодированная соль

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ДЕНЬ: ПЕРВЫЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: осенне-зимний

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые белки	жиры	угле-ры	Энерг.ц. ккал	Витаминны(мг)					Минерные вещества(мг)				
							А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe		
№205	ЗАВТРАК МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	235	8,11	9,38	44,68	295,2	0	0,12	4,26	4,93	30,42	27,17	79,71	1,63		
№2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	55	2,42	3,87	29,15	161	20	0,04	0,48	0,55	9,6	6	24,6	0,42		
№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		
	Итого:	505	10,6	13,27	88,83	516,2	20	0,16	4,77	5,48	51,1	34,6	107,1	2,33		
№50	ЗАВТРАК САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2,8	4,72	4,31	79,14	23,1	0,013	3,47	1,4	97,02	13,79	65,56	0,77		
№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	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0	0,2	0	0,6	14,82	135,8	203,9	4,56		
№342	2011г КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ(яблоки)	180	0,144	0,144	25,09	103,14	0	0,0108	0,81	0,072	12,76	4,63	3,96	0,86		
№428	2011г БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,5	0,96	13,46	72,5	0	0,045	0	0,66	6,75	9,7	23,05	0,44		
	Итого:	530	21,874	20,664	91,75	649,58	57,02	0,319	5	3,28	159	182	384,8	7,5		
	ОБЕД															
№52	2011г САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,6	4,96	55,7	0	0,01	3,99	1,62	21,28	12,42	24,38	0,79		
№88	2011г ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФ-М	200	1,41	3,96	6,32	71,8	0	0,05	12,62	1,88	39,4	17,7	39,2	0,66		
№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	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0	0,2	0	0,6	14,82	135,8	203,9	4,56		
№342	2011г КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ(яблоки)	180	0,144	0,144	25,09	103,14	0	0,0108	0,81	0,072	12,76	4,63	3,96	0,86		
№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:	760	23,824	24,464	112,18	770,44	33,92	0,411	18,14	6,04	130	208	405,9	8,62		

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ДЕНЬ: ВТОРОЙ

ВОЗРАСТНАЯ

КАТЕГОРИЯ: С 7-11 ЛЕТ

СЕЗОН: осенне-зимний

г. Канаш Чувашская республика

ООО "Комбинат школьного питания" 2024г

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ц. ккал	Витаминный состав (мг)										
			белки	жиры	угле-в-ы		A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe			
№173 2011 г	ЗАВТРАК КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ																
№15 2011 г	ВЯЗКАЯ СЫР ПОРШНЕЙ	200	8,23	5,87	37,5	237	14,8	0,18	0,96	0,51	147,2	70,82	231,98	1,71			
№376 2011 г	ЧАЙ С САХАРОМ	10	2,32	2,95	0	36	26	0	0,07	0,05	88	3,5	50	0,1			
№422 2011 г	БУЛОЧКА "ВАНИЛЬНАЯ"	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0	11,1	1,4	2,8	0,28			
	ИТОГО:	75	5,93	6,09	33,36	212,25	10,5	0,85	0	2,45	16,8	21,3	57,45	1,05			
	ЗАВТРАК	500	16,55	14,93	85,86	545,25	51,3	1,03	1,06	3,01	263	97,02	342,23	3,14			
№45 2011 г	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0	0,01	10,26	5,03	14,98	9,05	16,98	0,28			
№288 2011 г	ПТИЦА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ	90(45/45)	11,18	14,23	2,86	184,32	60,53	0,056	2,13	0,49	34,68	15,08	121,5	1,26			
№312 2011 г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,8	20,44	137,3	0	0,14	18,16	0,18	36,98	27,75	86,6	1			
№349 2011 г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,59	0,081	28,81	119,5	0	0,144	0,66	0,46	29,23	15,71	21,1	0,63			
№428 2011 г	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,5	0,96	13,46	72,5	0	0,045	0	0,66	6,75	9,7	23,05	0,44			
	ИТОГО:	510	18,12	22,02	69,45	549,86	60,53	0,395	31,2	6,82	123	77,29	269,23	3,61			
	ОБЕД																
№45 2011 г	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0	0,01	10,26	5,03	14,98	9,05	16,98	0,28			
№108 2011 г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	2,85	3,67	15,03	115,4	16,84	0,084	4,6	1,3	26,72	20,28	57,78	0,94			
№295 2011 г	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	90(50/40)	8,18	9,57	10,08	159,41	29,68	0,061	0,545	1,496	38,12	12,5	56,86	0,78			
№312 2011 г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,8	20,44	137,3	0	0,14	18,16	0,18	36,98	27,75	86,6	1			
№349 2011 г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,59	0,081	28,81	119,5	0	0,144	0,66	0,46	29,23	15,71	21,1	0,63			
№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:	740	20,47	21,99	105,2	712,85	46,52	0,529	34,2	9,79	160	104,69	285,42	4,51			

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ:

ПЕРВАЯ

ДЕНЬ:

ТРЕТИЙ

ВОЗРАСТНАЯ

КАТЕГОРИЯ:

С 7-11 ЛЕТ

СЕЗОН

осенне-зимний

г. Канаш Чувашская республика

ООО "Комбинат школьного питания" 2024г

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины(мг)							Минеральные вещества(мг)						
				белки	жиры	угле-ы	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe						
№183	2011 г	ЗАВТРАК																		
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	210	9,46	6,03	36,8	240,45	26,46	0,22	1,72	0,294	190,2	104,2	251,7	2,99					
№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"	75	5,46	9,39	32,94	238,5	3	0,09	0	3,5	14,85	20,55	52,5	0,98					
		Итого:	500	14,99	15,44	84,74	538,95	29,5	0,31	1,75	3,794	216	126	307	4,25					
№67	2011 г	ЗАВТРАК																		
		ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6	4,37	75,06	0	0,03	5,78	2,7	18,74	11,7	25,96	0,5					
№268	2011 г	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	90(55/35)	8,9	10,21	9,6	167,7	11,79	0,046	0,47	2	15,98	20,28	102	1,61					
№309	2011 г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,52	4,52	26,45	168,5	0	0,056	0	0,97	4,86	21,12	37,17	1,11					
№699	2004 г	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,09	0	21,78	83,7	0	0	5,09	0,009	12,78	2,16	3,96	0,144					
№428	2011 г	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,5	0,96	13,46	72,5	6,75	9,7	23,05	0,44	6,75	9,7	23,05	0,44					
		Итого:	510	17,85	21,69	75,66	567,46	18,5	9,832	34,39	6,119	59,1	65	192,1	3,804					
№67	2011 г	ОБЕД																		
		ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6	4,37	75,06	0	0,03	5,78	2,7	18,74	11,7	25,96	0,5					
№102	2011 г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,39	4,22	13,23	118,6	0	0,182	4,66	1,94	34,14	28,46	70,48	1,64					
№268	2011 г	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	90(50/40)	8,58	9,64	9,36	160	13,52	0,04	0,54	1,84	16,91	19,22	95,13	1,5					
№309	2011 г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,52	4,52	26,45	168,5	0	0,056	0	0,97	4,86	21,12	37,17	1,11					
№699	2004 г	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,09	0	21,78	83,7	0	0	5,09	0,009	12,78	2,16	3,96	0,144					
№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:	740	24,42	26,3	102,1	750,86	13,5	0,398	16,07	8,779	101	102	278,8	5,774					

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ДЕНЬ: ЧЕТВЕРТЫЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: осенне-зимний

г.Канаш Чувашская республика

ООО"Комбинат школьного питания" 2024г

№ рецептуры	Применение пищи	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энерг. ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe		
ЗАВТРАК																
№181 2011г	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,03	3,47	32,25	185	18	0,08	1,12	1,17	131,4	20,3	115,1	0,45		
№15 2011г	СЫР ПОРЦИЕЙ	10	2,32	2,95	0	36	26	0	0,07	0,05	88	3,5	50	0,1		
№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"	75	5,93	6,09	33,36	212,25	10,5	0,85	0	2,45	16,8	21,3	57,45	1,05		
	Итого:	500	14,35	12,53	80,61	493,3	54,5	0,93	1,22	3,67	247,3	46,5	225,35	1,88		
ЗАВТРАК																
№45 2011г	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	70	0,92	2,28	4,53	42,28	0	0,012	11,97	5,87	17,48	10,56	19,81	0,336		
№289 2011г	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175(50/125)	12,8	10,65	15,2	208	21	0,09	11,7	2	28,59	36	138,1	1,83		
№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:	505	19,38	14,94	78,66	528,1	21	0,208	24,4	9,7	92,05	83,4	227,45	3,74		
ОБЕД																
№45 2011г	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	75	0,99	2,44	4,85	45,3	0	0,0125	12,83	6,29	18,73	11,31	21,23	0,35		
№82 2011г	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,44	3,94	8,75	83	0	0,04	8,54	1,92	39,78	20,9	43,68	0,98		
№297 2011г	ФРИКАДЕЛЬКИ 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	150	3,06	4,8	20,44	137,3	0	0,14	18,16	0,18	36,98	27,75	85,6	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:	785	20,94	23,13	100,21	700,6	25,09	0,332	41,7	10,5	184,1	109	286,05	4,69		

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ДЕНЬ: ПЯТЫЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: осенне-зимний

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества		Угле-ы	Энерг. ккал	Витамины(мг)							Минеральные вещества(мг)				
			белки	жиры			А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe				
№120	ЗАВТРАК СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ	235	5,15	4,47	16,88	141	31,26	0,083	0,76	0,36	153,2	25,07	128,7	0,62				
№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"	75	5,46	9,39	32,94	238,5	3	0,09	0	3,5	14,85	20,55	52,5	0,98				
	ЗАВТРАК	Итого: 530	10,72	17,51	64,885	472,5	54,26	0,173	0,79	3,92	180,35	47,02	185,5	1,89				
№62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,74	0,06	6,89	49	15,46	21,63	31,66	0,4	19,03	20,02	33,61	0,55				
№281	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ																	
№174	САЛОН МОЛОЧНЫМ	90(60/30)	8,53	9,17	7,81	135,4	18,67	0,06	0,232	0,43	43,14	19,23	105,37	0,77				
№342	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ	150	4,44	2,69	32,12	171	21,1	0,045	0,72	0,09	93,2	27,35	115,83	0,435				
№428	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ(яблоки)	180	0,144	0,144	25,09	103,14	0	0,0108	0,81	0,072	12,76	4,63	3,96	0,86				
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,5	0,96	13,46	72,5	0	0,045	0	0,66	6,75	9,7	23,05	0,44				
	Итого:	510	16,35	13,02	85,37	531,04	55,23	21,79	33,42	1,65	174,88	80,93	281,82	3,055				
№62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,74	0,06	6,89	49	15,46	21,63	31,66	0,4	19,03	20,02	33,61	0,55				
№99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,27	3,99	7,32	76,2	0	0,058	8,3	1,86	27,88	16,6	39,42	0,62				
№281	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ																	
№304	САЛОН МОЛОЧНЫМ	90(50/40)	7,42	8,43	7,59	125,38	19,85	0,052	0,243	0,386	45,83	17,43	95,44	0,67				
№342	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,026	0	0,282	1,37	16,34	60,95	0,53				
№428	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ(яблоки)	180	0,144	0,144	25,09	103,14	0	0,0108	0,81	0,072	12,76	4,63	3,96	0,86				
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88				
	Итого:	740	18,22	19,91	110,49	708,42	35,31	21,87	41,01	4,32	120,37	94,42	279,48	4,11				

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ:

ВТОРАЯ

ДЕНЬ:

ШЕСТОЙ

ВОЗРАСТНАЯ

КАТЕГОРИЯ:

С 7-11 ЛЕТ

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)					Минеральные вещ-а(мг)				
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe		
ЗАВТРАК																
№396	2011 г	БЛИНЫ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	170	12,34	9,18	68,72	407	29	0,24	1,73	3,59	222,4	55,8	243,8	1,81	
№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	115	0,46	0,46	11,27	54,05	0	0,035	11,5	0,23	18,4	10,35	12,65	2,53	
		<i>итого:</i>	500	12,87	9,66	94,99	521,05	29	0,28	13	3,82	252	67,6	259	4,62	
ЗАВТРАК																
№54	2011 г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,65	3,65	6,72	62,34	0	0,012	3,86	6,36	17,56	10,1	19,08	0,89	
№290	2011 г	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90(45/45)	10,6	9,11	2,64	135	33,75	0,045	1,3	0,86	35,01	11,83	81,45	0,82	
№302	2011 г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0	0,2	0	0,6	14,82	135,8	203,9	4,56	
№349	2011 г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,59	0,081	28,81	119,5	0	0,144	0,66	0,46	29,23	15,71	21,1	0,63	
№428	2011 г	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,5	0,96	13,46	72,5	0	0,045	0	0,66	6,75	9,7	23,05	0,44	
		<i>итого:</i>	510	22,94	19,891	90,27	633,14	33,8	0,45	5,8	8,94	103	183	349	7,34	
ОБЕД																
№52	2011 г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,6	4,96	55,7	0	0,01	3,99	1,62	21,28	12,42	24,38	0,79	
№96	2011 г	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,61	4,07	9,58	85,8	0	0,074	6,7	1,88	23,32	19,34	45,38	0,74	
№290	2011 г	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90(40/50)	9,56	8,6	2,93	127,41	33,38	0,042	1,16	0,79	33,85	11,04	74,67	0,744	
№302	2011 г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0	0,2	0	0,6	14,82	135,8	203,9	4,56	
№349	2011 г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,59	0,081	28,81	119,5	0	0,144	0,66	0,46	29,23	15,71	21,1	0,63	
№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	
		<i>итого:</i>	760	26,2	24,361	111,84	777,21	33,4	0,56	13	6,67	136	214	416	8,34	

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ: **ВТОРАЯ**
 ДЕНЬ : **СЕДЬМОЙ**
 ВОЗРАСТНАЯ **КАТЕГОРИЯ:** **С 7-11 ЛЕТ**
 СЕЗОН **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)					Минер-ные вещ-а(мг)				
			белки	жиры	угл-ы		А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe		
ЗАВТРАК																
№173	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,56	3,81	44,2	246	14,8	0,14	0,96	0,031	144,4	44,33	218,3	2,32		
№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	0,96	13,46	72,5	0	0,045	0	0,66	6,75	9,7	23,05	0,44		
	Итого:	505	14,7	7,17	108	556,1	29,2	0,249	0,99	1,38	175	69,4	278,4	3,9		
ЗАВТРАК																
№56	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,69	0,11	4,32	21,1	0	0,02	9,31	0,1	19,89	10,37	17,41	0,77		
№280	ФРИКАДЕЛКИ 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 ПЮРЕ	150	3,06	4,8	20,44	137,3	0	0,14	18,16	0,18	36,98	27,75	86,6	1		
№342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ(яблоки)	180	0,144	0,144	25,09	103,1	0	0,011	0,81	0,072	12,76	4,63	3,96	0,86		
№428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,5	0,96	13,46	72,5	0	0,045	0	0,66	6,75	9,7	23,05	0,44		
	Итого:	525	15,184	17,55	74,39	520	18,42	0,266	28,58	3,68	112	67,9	219	8,37		
ОБЕД																
№45	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0	0,01	10,26	5,03	14,98	9,05	16,98	0,28		
№102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,39	4,22	13,23	118,6	0	0,182	4,66	1,94	34,14	28,46	70,48	1,64		
№268	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	90(50/40)	8,58	9,64	9,36	160	13,52	0,04	0,54	1,84	16,91	19,22	95,13	1,5		
№312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,8	20,44	137,3	0	0,14	18,16	0,18	36,98	27,75	86,6	1		
№342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ(яблоки)	180	0,144	0,144	25,09	103,1	0	0,011	0,81	0,072	12,76	4,63	3,96	0,86		
№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:	740	21,964	22,67	98,92	700,24	13,52	0,473	34,43	10,4	129	109	319,3	6,16		

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ:

ВТОРАЯ

ДЕНЬ :

ВОСЬМОЙ

ВОЗРАСТНАЯ

КАТЕГОРИЯ:

С 7-11 ЛЕТ

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																	
№173	2011 г	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (вязкая)	210	8,64	6,16	39,38	249	15,54	0,189	1,01	0,54	154,6	74,34	243,6	1,8		
№14	2011 г	МАСЛО ПОРФИИ	5	0,04	3,63	0,065	33	20	0	0	0,055	1,2	0	1,5	0,01		
№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"	75	5,46	9,39	32,94	238,5	3	0,09	0	3,5	14,85	20,55	52,5	0,98		
ИТОГО:			505	14,21	19,2	87,385	580,5	38,54	0,28	1,04	4,1	181,8	96,3	300	3,07		
ЗАВТРАК																	
№59	2011 г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,64	0,1	5,11	23,94	0	0,031	2,63	0,21	14,39	18,23	26,72	0,64		
№301	2011 г	КНЕПИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ															
№326	2011 г	МОЛОЧНЫМ	90(60/30)	10,57	11,02	5,82	164,64	57,24	0,038	1,2	0,25	61,15	13,71	79,02	0,96		
№173	2011 г	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,42	2,86	33,15	184,5	11,1	0,1	0,72	0,026	108,3	33,24	163,7	1,74		
№699	2004 г	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,09	0	21,78	83,7	0	0	5,09	0,009	12,78	2,16	3,96	0,144		
№428	2011 г	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,5	0,96	13,46	72,5	0	0,045	0	0,66	6,75	9,7	23,05	0,44		
ИТОГО:			510	20,22	14,94	79,32	529,28	68,34	0,21	9,64	1,16	203,4	77	296	3,924		
ОБЕД																	
№62	2011 г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,74	0,06	6,89	49	0	0,03	2,02	8,04	15,46	21,63	31,66	0,4		
№103	2011 г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКА- <p>РОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ</p>	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0	0,09	6,6	1,14	23,36	21,82	54,06	0,9		
№295	2011 г	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ <p>С СОУСОМ</p>	90(60/40)	8,18	9,57	10,08	159,41	29,68	0,061	0,545	1,496	38,12	12,5	56,86	0,78		
№173	2011 г	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,42	2,86	33,15	184,5	11,1	0,1	0,72	0,026	108,3	33,24	163,7	1,74		
№699	2004 г	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,09	0	21,78	83,7	0	0	5,09	0,009	12,78	2,16	3,96	0,144		
№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:			740	22,58	16,68	112,78	716,21	40,78	0,37	15	12	211,5	111	356	4,844		

ПРИМЕРНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ:

ВТОРАЯ

ДЕНЬ:

ДЕВЯТЫЙ

ВОЗРАСТНАЯ

КАТЕГОРИЯ:

С 7-11 ЛЕТ

СЕЗОН

осенне-зимний

г.Канаш Чувашская республика

ООО"Комбинат школьного питания"

2024г

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые белки	жиры	угле-ы	Энерг.д. ккал	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe
ЗАВТРАК														
№181	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,03	3,47	32,25	185	18	0,08	1,12	1,17	131,4	20,3	115,1	0,45
№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"	75	5,93	6,09	33,36	212,25	10,5	0,85	0	2,45	16,8	21,3	57,45	1,05
	Итого:	510	14,35	12,53	80,61	493,25	54,5	0,93	1,22	3,67	247,3	46,5	225,4	1,88
ЗАВТРАК														
№67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6	4,37	75,06	0	0,026	5,78	2,7	18,74	11,72	25,96	0,5
№268	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	90(50/40)	8,58	9,64	9,36	160	13,52	0,04	0,54	1,843	16,91	19,22	95,13	1,5
№312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,8	20,44	137,3	0	0,14	18,16	0,18	36,98	27,75	86,6	1
№342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ(яблоки)	180	0,144	0,144	25,09	103,14	0	0,011	0,81	0,072	12,76	4,63	3,96	0,86
№428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,5	0,96	13,46	72,5	0	0,045	0	0,66	6,75	9,7	23,05	0,44
	Итого:	510	15,124	21,54	72,72	548	13,52	0,262	25,29	5,455	92,14	73	234,7	4,3
ОБЕД														
№75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	70	1,66	7,14	16,01	129,7	0	0,023	3,97	14,07	41,45	21,1	42,64	1,19
№99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,27	3,99	7,32	76,2	0	0,058	8,3	1,86	27,88	16,6	39,42	0,62
№268	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	90(50/40)	8,58	9,64	9,36	160	13,52	0,04	0,54	1,843	16,91	19,22	95,13	1,5
№312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,8	20,44	137,3	0	0,14	18,16	0,18	36,98	27,75	86,6	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
№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:	785	19,64	27,51	95,05	708,2	13,52	0,351	31	19,27	147,8	105	312,7	5,47

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ВТОРАЯ

ДЕСЯТЫЙ

С 7-11 ЛЕТ

осенне-зимний

г. Канаш Чувашская республика

ООО "Комбинат школьного питания"

2024г

НЕДЕЛЯ:

ВОЗРАСТНАЯ

КАТЕГОРИЯ:

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энерг. д ккал	Витаминный(мг)																		
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe											
ЗАВТРАК																									
№174	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	220	6,52	3,95	47,1	250,8	16,28	0,066	1,06	0,132	141,1	40,1	169,9	0,63											
№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											
№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:													500	11,63	9,52	89,085	488,8	36,28	0,16	1,09	1,51	167	60,9	220,3	1,8
ЗАВТРАК																									
№45	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0	0,01	10,26	5,03	14,98	9,05	16,98	0,28											
№288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ	90(45/45)	11,18	14,23	2,86	184,32	60,53	0,057	2,13	0,49	34,68	15,08	121,5	1,26											
№309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,52	4,52	26,45	188,5	0	0,056	0	0,97	4,86	21,12	37,17	1,11											
№349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,59	0,081	28,81	119,5	0	0,144	0,66	0,46	29,23	15,71	21,1	0,63											
№428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,5	0,96	13,46	72,5	0	0,045	0	0,66	6,75	9,7	23,05	0,44											
Итого:													510	20,58	21,741	75,46	581,06	60,53	0,31	13,1	7,61	90,5	70,7	219,8	3,72
ОБЕД																									
№37	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ	60	0,73	4,71	5,38	66,84	0	0,033	10,26	3,62	11,11	9,13	25,26	0,41											
№82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,44	3,94	8,75	83	0	0,04	8,54	1,92	39,78	20,9	43,68	0,98											
№299	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	90(50/40)	7,94	9,15	3,59	129,64	57,16	0,28	0,77	0,21	52,12	9,84	58,7	0,73											
№309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,52	4,52	26,45	168,5	0	0,056	0	0,97	4,86	21,12	37,17	1,11											
№349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,59	0,081	28,81	119,5	0	0,144	0,66	0,46	29,23	15,71	21,1	0,63											
№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:													740	21,22	24,321	99,9	712,48	57,16	0,64	20,2	8,5	151	96,1	232	4,74