

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор Муниципального автономного  
общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа №3»  
города Канаш Чувашской республики

Самшикина Т.Т.

(фамилия, инициалы)

1 сентября 2024 года

Самшикин

(подпись)

**УТВЕРЖДАЮ:**

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

Русскова М.Д.

(фамилия, инициалы)

1 сентября 2024г



**Примерное двухнедельное цикличное меню  
для обучающихся общеобразовательных учреждений города Канаш  
возраст с 7-11 лет**

**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, Тутьельян В.А., изд. 2011 г

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при 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 7-11 ЛЕТ

СЕЗОН осенне-зимний

г.Канаш Чувашская республика

ООО"Комбинат школьного питания"

2024г

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещ-ва, гр.			Энер.ц. ккал	Витамины(мг)				Мине-ные вещества(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>														
№205 2011г	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 2011г	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 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
	итого:	505	<b>10,6</b>	<b>13,27</b>	<b>88,83</b>	<b>516,2</b>	<b>20</b>	<b>0,16</b>	<b>4,77</b>	<b>5,48</b>	<b>51,1</b>	<b>34,6</b>	<b>107,1</b>	<b>2,33</b>
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>														
№50 2011г	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 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:	530	<b>21,874</b>	<b>20,66</b>	<b>91,75</b>	<b>649,58</b>	<b>57,02</b>	<b>0,319</b>	<b>5</b>	<b>3,28</b>	<b>159</b>	<b>182</b>	<b>384,8</b>	<b>7,5</b>
<b><u>ОБЕД</u></b>														
№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
№88 2011 г	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 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:	760	<b>23,824</b>	<b>24,46</b>	<b>112,18</b>	<b>770,44</b>	<b>33,92</b>	<b>0,411</b>	<b>18,14</b>	<b>6,04</b>	<b>130</b>	<b>208</b>	<b>405,9</b>	<b>8,62</b>

**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 блюд	Масса порции	Пищевые вещ-ва, гр			Энер.ц. ккал	Витамины(мг)				Мине-ные вещества(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
№173 2011 г	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ													
	ВЯЗКАЯ	200	8,23	5,87	37,5	237	14,8	0,18	0,96	0,51	147,2	70,82	231,98	1,71
№15 2011 г	СЫР ПОРЦИЕЙ	10	2,32	2,95	0	36	26	0	0,07	0,05	88	3,5	50	0,1
№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
№422 2011 г	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
	<b>ИТОГО:</b>	500	<b>16,55</b>	<b>14,93</b>	<b>85,86</b>	<b>545,25</b>	<b>51,3</b>	<b>1,03</b>	<b>1,06</b>	<b>3,01</b>	<b>263</b>	<b>97,02</b>	<b>342,23</b>	<b>3,14</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>													
№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 2011г	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 2011г	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
	<b>ИТОГО:</b>	510	<b>18,12</b>	<b>22,02</b>	<b>69,45</b>	<b>549,86</b>	<b>60,53</b>	<b>0,395</b>	<b>31,2</b>	<b>6,82</b>	<b>123</b>	<b>77,29</b>	<b>269,23</b>	<b>3,61</b>
	<b>ОБЕД</b>													
№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 2011г	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 2011г	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 2011г	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
	<b>ИТОГО:</b>	740	<b>20,47</b>	<b>21,99</b>	<b>105,2</b>	<b>712,85</b>	<b>46,52</b>	<b>0,529</b>	<b>34,2</b>	<b>9,79</b>	<b>160</b>	<b>104,69</b>	<b>285,42</b>	<b>4,51</b>

**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, гр.				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	угле-ы	ккал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
№183 2011 г	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	<b>14,99</b>	<b>15,44</b>	<b>84,74</b>	<b>538,95</b>	<b>29,5</b>	<b>0,31</b>	<b>1,75</b>	<b>3,794</b>	<b>216</b>	<b>126</b>	<b>307</b>	<b>4,25</b>
<b>ЗАВТРАК</b>														
№67 2011 Г	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 2011г	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	<b>17,85</b>	<b>21,69</b>	<b>75,66</b>	<b>567,46</b>	<b>18,5</b>	<b>9,832</b>	<b>34,39</b>	<b>6,119</b>	<b>59,1</b>	<b>65</b>	<b>192,1</b>	<b>3,804</b>
<b>ОБЕД</b>														
№67 2011 Г	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 2011г	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 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:	740	<b>24,42</b>	<b>26,3</b>	<b>102,1</b>	<b>750,86</b>	<b>13,5</b>	<b>0,398</b>	<b>16,07</b>	<b>8,779</b>	<b>101</b>	<b>102</b>	<b>278,8</b>	<b>5,774</b>

**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	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещ-ва, гр.			Энерг. ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>														
№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 2011 г	СЫР ПОРЦИЕЙ	10	2,32	2,95	0	36	26	0	0,07	0,05	88	3,5	50	0,1
№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
№422 2011 г	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
	итога:	500	<b>14,35</b>	<b>12,53</b>	<b>80,61</b>	<b>493,3</b>	<b>54,5</b>	<b>0,93</b>	<b>1,22</b>	<b>3,67</b>	<b>247,3</b>	<b>46,5</b>	<b>225,35</b>	<b>1,88</b>
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>														
№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 2011 г	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 2011 г	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 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
	итога:	505	<b>19,38</b>	<b>14,94</b>	<b>78,66</b>	<b>528,1</b>	<b>21</b>	<b>0,208</b>	<b>24,4</b>	<b>9,7</b>	<b>92,05</b>	<b>83,4</b>	<b>227,45</b>	<b>3,74</b>
<b><u>ОБЕД</u></b>														
№45 2011 г	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 2011 г	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	86,6	1
№349 2011 г	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 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
	итога:	785	<b>20,94</b>	<b>23,13</b>	<b>100,21</b>	<b>700,6</b>	<b>25,09</b>	<b>0,332</b>	<b>41,7</b>	<b>10,5</b>	<b>184,1</b>	<b>109</b>	<b>286,05</b>	<b>4,69</b>

**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		Масса порции	Пищевые вещ-ва, гр.			Энер.ц. ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
	Наименование	блюдо		белки	жиры	угле-ы		A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
№120 2011 г	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 2011 г	МАСЛО ПОРЦИЕЙ		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:	530	<b>10,72</b>	<b>17,51</b>	<b>64,885</b>	<b>472,5</b>	<b>54,26</b>	<b>0,173</b>	<b>0,79</b>	<b>3,92</b>	<b>180,35</b>	<b>47,02</b>	<b>185,5</b>	<b>1,89</b>
<b>ЗАВТРАК</b>															
№62 2011 г	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 2011 г	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ														
	С СОУСОМ 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
№174 2011г	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ		150	4,44	2,69	32,12	171	21,1	0,045	0,72	0,09	93,2	27,35	115,83	0,435
№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:	510	<b>16,35</b>	<b>13,02</b>	<b>85,37</b>	<b>531,04</b>	<b>55,23</b>	<b>21,79</b>	<b>33,42</b>	<b>1,65</b>	<b>174,88</b>	<b>80,93</b>	<b>281,82</b>	<b>3,055</b>
<b>ОБЕД</b>															
№62 2011 г	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 2011 г	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 2011 г	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ														
	С СОУСОМ 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
№304 2011 г	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
№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 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	<b>18,22</b>	<b>19,91</b>	<b>110,49</b>	<b>708,42</b>	<b>35,31</b>	<b>21,87</b>	<b>41,01</b>	<b>4,32</b>	<b>120,37</b>	<b>94,42</b>	<b>279,48</b>	<b>4,11</b>

**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. ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещ-а(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>														
№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	<b>12,87</b>	<b>9,66</b>	<b>94,99</b>	<b>521,05</b>	<b>29</b>	<b>0,28</b>	<b>13</b>	<b>3,82</b>	<b>252</b>	<b>67,6</b>	<b>259</b>	<b>4,62</b>
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>														
№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	<b>22,94</b>	<b>19,891</b>	<b>90,27</b>	<b>633,14</b>	<b>33,8</b>	<b>0,45</b>	<b>5,8</b>	<b>8,94</b>	<b>103</b>	<b>183</b>	<b>349</b>	<b>7,34</b>
<b><u>ОБЕД</u></b>														
№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	РАССОЛЬНИК 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	<b>26,2</b>	<b>24,361</b>	<b>111,84</b>	<b>777,21</b>	<b>33,4</b>	<b>0,56</b>	<b>13</b>	<b>6,67</b>	<b>136</b>	<b>214</b>	<b>416</b>	<b>8,34</b>

**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 блюд	Масса порции	Пищевые вещ-а, г.			Энер.ц ккал	Витамины(мг)				Мине-ные вещ-а(мг)			
			белки	жиры	угл-ы		А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>														
№173 2011 г	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 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
№410 2011г	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 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:	505	<b>14,7</b>	<b>7,17</b>	<b>108</b>	<b>556,1</b>	<b>29,2</b>	<b>0,249</b>	<b>0,99</b>	<b>1,38</b>	<b>175</b>	<b>69,4</b>	<b>278,4</b>	<b>3,9</b>
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>														
№56 2011 г	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 2011г	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 2011г	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 2011г	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 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:	525	<b>15,184</b>	<b>17,55</b>	<b>74,39</b>	<b>520</b>	<b>18,42</b>	<b>0,266</b>	<b>28,58</b>	<b>3,68</b>	<b>112</b>	<b>67,9</b>	<b>219</b>	<b>8,37</b>
<b><u>ОБЕД</u></b>														
№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
№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
№312 2011г	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 2011г	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 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:	740	<b>21,964</b>	<b>22,67</b>	<b>98,92</b>	<b>700,24</b>	<b>13,52</b>	<b>0,473</b>	<b>34,43</b>	<b>10,4</b>	<b>129</b>	<b>109</b>	<b>319,3</b>	<b>6,16</b>



**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		Масса порции	Пищевые вещ-а, г.			Энер.ц. ккал	Витамины(мг)				Мине-ные вещ-а(мг)				
	Наименование блюд			белки	жиры	угле-ы		A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>																
№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 ПОРЦИЕЙ		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
<b>ИТОГО:</b>				505	<b>14,21</b>	<b>19,2</b>	<b>87,385</b>	<b>580,5</b>	<b>38,54</b>	<b>0,28</b>	<b>1,04</b>	<b>4,1</b>	<b>181,8</b>	<b>96,3</b>	<b>300</b>	<b>3,07</b>
<b>ЗАВТРАК</b>																
№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	КНЕЛИ 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	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
<b>ИТОГО:</b>				510	<b>20,22</b>	<b>14,94</b>	<b>79,32</b>	<b>529,28</b>	<b>68,34</b>	<b>0,21</b>	<b>9,64</b>	<b>1,16</b>	<b>203,4</b>	<b>77</b>	<b>296</b>	<b>3,924</b>
<b>ОБЕД</b>																
№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	2011г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКА-														
		РОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		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	2011г	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
№173	2011г	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
<b>ИТОГО:</b>				740	<b>22,58</b>	<b>16,68</b>	<b>112,78</b>	<b>716,21</b>	<b>40,78</b>	<b>0,37</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>211,5</b>	<b>111</b>	<b>356</b>	<b>4,844</b>

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 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 блюд	Масса порции	Пищевые вещ-а, г.			Энер.ц. ккал	Витамины(мг)				Мине-ные вещества(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
№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 2011 г	СЫР ПОРЦИЕЙ	10	2,32	2,95	0	36	26	0	0,07	0,05	88	3,5	50	0,1
№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
№422 2011 г	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	<b>14,35</b>	<b>12,53</b>	<b>80,61</b>	<b>493,25</b>	<b>54,5</b>	<b>0,93</b>	<b>1,22</b>	<b>3,67</b>	<b>247,3</b>	<b>46,5</b>	<b>225,4</b>	<b>1,88</b>
<b>ЗАВТРАК</b>														
№67 2011 г	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 2011 г	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 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
№342 2011 г	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 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	<b>15,124</b>	<b>21,54</b>	<b>72,72</b>	<b>548</b>	<b>13,52</b>	<b>0,262</b>	<b>25,29</b>	<b>5,455</b>	<b>92,14</b>	<b>73</b>	<b>234,7</b>	<b>4,3</b>
<b>ОБЕД</b>														
№75 2011г	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 2011 г	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 2011 г	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 2011г	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 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
№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:	785	<b>19,64</b>	<b>27,51</b>	<b>95,05</b>	<b>708,2</b>	<b>13,52</b>	<b>0,351</b>	<b>31</b>	<b>19,27</b>	<b>147,8</b>	<b>105</b>	<b>312,7</b>	<b>5,47</b>

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 ДЕНЬ : ДЕСЯТЫЙ  
 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.			Энер.ц ккал	Витамины(мг)				Мине-ные вещества(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
№174 2011 г	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 2011 г	МАСЛО ПОРЦИЕЙ	5	0,04	3,63	0,065	33	20	0	0	0,055	1,2	0	1,5	0,01
№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
№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>	500	<b>11,63</b>	<b>9,52</b>	<b>89,085</b>	<b>488,8</b>	<b>36,28</b>	<b>0,16</b>	<b>1,09</b>	<b>1,51</b>	<b>167</b>	<b>60,9</b>	<b>220,3</b>	<b>1,8</b>
<b>ЗАВТРАК</b>														
№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	0,057	2,13	0,49	34,68	15,08	121,5	1,26
№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
№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	<b>20,58</b>	<b>21,741</b>	<b>75,46</b>	<b>581,06</b>	<b>60,53</b>	<b>0,31</b>	<b>13,1</b>	<b>7,61</b>	<b>90,5</b>	<b>70,7</b>	<b>219,8</b>	<b>3,72</b>
<b>ОБЕД</b>														
№37 2011 г	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 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
№299 2011 г	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 2011г	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 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>	740	<b>21,22</b>	<b>24,321</b>	<b>99,9</b>	<b>712,48</b>	<b>57,16</b>	<b>0,64</b>	<b>20,2</b>	<b>8,5</b>	<b>151</b>	<b>96,1</b>	<b>232</b>	<b>4,74</b>