

СОГЛАСОВАНО:

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

Самшикина Т.Т. Сиди

(фамилия, инициалы)

(подпись)

1 сентября 2024 года

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 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, Тутельян 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 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-ва, г.			Энер.ц. ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)					
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
	<u>ЗАВТРАК</u>															
№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 2011 г	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 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:	572	16,04	22,52	106,66	694	4	0,25	7,36	9,92	66,4	58,7	159	3,4		
	<u>ОБЕД</u>															
№52 2011 г	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 2011 г	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 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:	900	30,2	29,42	136,22	944,21	33,92	0,6	14,1	7,68	134	99,4	268	6,79		

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ : ВТОРОЙ

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-ва, г.			Энер.ц. ккал	Витамины(мг)				Минерные вещества(мг)				
			белки	жиры	угле-ы		A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
	ЗАВТРАК														
№173 2011 г	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	
№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"	100	7,9	8,12	44,48	283	14	1,133	0	3,27	22,4	28,4	76,6	1,4	
	ИТОГО:	575	20,58	18,42	106,4	675,4	58,5	1,358	1,3	3,96	306	121,8	419,4	3,92	
	ОБЕД														
№45 2011 г	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 2011 г	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(50/50)	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 2011 г	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 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	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			Энер.ц. ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
	<u>ЗАВТРАК</u>														
№183 2011 г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ 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	
	<u>ОБЕД</u>														
№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	ЩИ 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	114,8	812,62	21	25,62	78,35	7,368	129	248	501,1	9,755	

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 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	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энерг. ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
<u>ЗАВТРАК</u>														
№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 2011 г	СЫР ПОРЦИЕЙ	10	2,32	2,95	0	36	88	3,5	50	0,1	25,2	0	0,053	0,035
№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 2011г	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	610,3	124,5	4,733	51,4	4,83	223	55,2	223,38	2,28
<u>ОБЕД</u>														
№67 2011 г	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
№82 2011 г	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 2011 г	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 2011 г	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 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
	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
 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.			Энер.ц. ккал	Витамины(мг)				Мине-ные вещества(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
№120 2011 г	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 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"	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 2011 г	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
№99 2011 г	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
№281 2011 г	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	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 2011 г	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 2011 г	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 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	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 ЦИКЛИЧНОЕ 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.			Энер.ц. ккал	Витамины(мг)				Мине-ные вещ-а(мг)				
			белки	жиры	угле-ы		A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
<u>ЗАВТРАК</u>															
№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	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
<u>ОБЕД</u>															
№52	2011 г	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	РАССОЛЬНИК 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	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
		<i>итого:</i>	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 блюд	Масса порции	Пищевые вещ-ва, г.			Энер.ц ккал	Витамины(мг)				Мине-ные вещ-а(мг)			
			белки	жиры	угл-ы		А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<u>ЗАВТРАК</u>														
№173 2011 г	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 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 2011 г	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:	555	16,84	8,12	119	617,6	32,9	0,284	1,23	1,39	211	80,4	333	4,48
<u>ОБЕД</u>														
№45 2011 г	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 2011 г	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 2011 г	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 2011 г	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 2011 г	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 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:	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	Прием пищи		Масса порции	Пищевые вещ-ва, г.			Энерг.ц. ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещ-а(мг)			
	Наименование блюд			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК															
№173	2011 г	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	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"	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	2011 г	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	2011 г	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	2011 г	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ													
№326	2011 г	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	2011 г	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	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	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
 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		A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
№181 2011 г	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 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"	100	7,9	8,12	44,48	283	14	1,133	0	3,27	22,4	28,4	76,6	1,4
	итога:	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 2011 г	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 2011 г	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 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
№312 2011 г	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 2011 г	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 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:	890	20,89	33,54	106,07	820,43	59,59	33,57	125,4	11,46	149,7	114	334,6	6,09

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ДЕНЬ : ДЕСЯТЫЙ
 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.			Энер.ц ккал	Витамины(мг)				Мине-ные вещества(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК														
№174 2011 г	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	7,41	4,49	53,5	285	18,5	0,075	1,2	0,15	160,3	45,57	193,1	0,72
№14 2011 г	МАСЛО ПОРЦИЕЙ	5	0,04	3,63	0,065	33	20	0	0	0,065	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
№422 2011 г	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 2011 г	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 2011 г	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 2011 г	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 2011 г	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 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
	<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