

СОГЛАСОВАНО

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

А.Н. Мулгачев

2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ООО "ЭНКО плюс"

М.А. Польская

2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезонность: осенне-зимнее

Наименование блюда	Выход, г	пищевая ценность				№ рецептуры
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, кКал	
1	2	4	5	6	7	3
1-ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)						
Завтрак						
Каша вязкая молочная из риса	250	12,38	9,63	45	316	174/2011
Сыр (порциями)	12	2,76	3,54		43	15/2011
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		18,27	14,39	84,8	542	
Второй завтрак						
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
Итого		3,73	2,54	63,17	291	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,1	11,17	91	46/2011
Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,5	5,3	16,5	136	102/2011
Шницель с соусом	100 (50/50)	15,8	25,5	10	333	268/2011
Макаронные изделия отварные	180	6,84	0,8	38,3	188	309/2011
Напиток яблочный	200	0,1		26,4	106	701*
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		33,89	37,63	133,67	1010	
Полдник						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	100	79**
Итого		3,04	5,12	44,63	237	
Ужин						
Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят с соусом	100 (50/50)	27,86	30,43	16,98	453	297/2011
Каша вязкая пшенная	180	5,22	8,28	28,62	210	510*
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	
Итого		37,7	39,86	103,4	924	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
ИТОГО за день		106,43	104,54	437,87	3121	
2-ДЕНЬ (ВТОРНИК)						
Завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	10,6	9,5	18,5	202	173/2011
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	15/2011
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,7	16	100	379/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		16,58	20,65	59,23	489	
Второй завтрак						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Кисель	200	1,04		30,96	128	648*
Итого		4,61	2,38	66,26	305	

Обед						
Салат из соленых огурцов	100	0,8	6	2,5	67	21/2011
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	6	8	94	88/2011
Рис припущенный	180	4,37	5,16	44	240	305/2011
Зразы рубленные с соусом	100 (50/50)	25,38	21,9	8,98	335	274/2011
Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	101	699*
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		38,08	39,99	119,98	993	
Полдник						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Напиток лимонный	200	0,1		24,2	97	699*
Итого		2,8	5,1	44,3	234	
Ужин						
Тефтели 2-й вариант с соусом	100 (50/50)	17,1	15,9	9	248	279/2011
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	165	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	
Итого		25,73	22,86	93,45	683	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
ИТОГО за день		97,6	95,98	391,42	2821	
3-ДЕНЬ (СРЕДА)						
Завтрак						
Макаронник	200	12,94	20,18	35,2	374	207/2011
Сыр (порциями)	12	2,76	3,54		43	15/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		18,77	24,94	74,8	598	
Второй завтрак						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Напиток яблочный	200	0,1		26,4	106	701*
Итого		2,8	5,1	46,5	243	
Обед						
Салат из моркови с яблоками	100	1,5	5,08	13,03	104	59/2011
Борщ с капустой и картофелем	250	2	6,3	11	109	82/2011
Шницель рыбный с соусом	100 (50/50)	20,8	23	8,2	323	235/2011
Картофель отварной	180	3,46	5,18	27,6	171	310/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	131	349/2011
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		33,95	40,58	123,13	994	
Полдник						
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
Итого		3,7	2,4	50,5	239	
Ужин						
Биточки с соусом	100 (50/50)	11,8	17,5	10	245	268/2011
Каша вязкая ячневая	180	5,22	8,28	28,62	210	510*
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	
Итого		21,45	27,01	94,44	708	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
ИТОГО за день		90,47	105,03	397,57	2899	
4-ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)						
Завтрак						
Каша вязкая из риса и пшена молочная	200	6,08	11,19	33,48	259	175/2011
Сыр (порциями)	12	2,76	3,54		43	15/2011

Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118	382/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		15,94	19,43	75,68	541	
Второй завтрак						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	100	79**
Итого		3,91	2,4	59,83	277	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,1	11,17	91	46/2011
Рассольник домашний	250	2,25	6,1	9,85	103	95/2011
Фрикадельки в соусе	100 (50/50)	8	10,6	10,1	168	280/2011
Рагу из овощей	180	6,03	15,7	38,7	320	143/2011
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377/2011
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		22,06	38,45	116,32	900	
Полдник						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	101	699*
Итого		2,8	5,1	45,3	238	
Ужин						
Печень по-строгановски (куриная)	100 (50/50)	25,5	21,6	3,64	310	ТТК
Макаронные изделия отварные	180	6,84	0,8	38,3	188	309/2011
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	
Итого		36,95	23,49	94,42	737	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
ИТОГО за день		91,46	93,87	399,75	2810	
5-ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)						
Завтрак						
Оладьи с повидлом	220	16,78	30,21	44,59	517	401/2011
Кисель	200	1,04		30,96	128	648*
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		20,82	31,41	100,15	766	
Второй завтрак						
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
Итого		3,05	5,18	49,95	259	
Обед						
Салат "Новинка"	100	1,3	5	6,8	77	Стр.17****
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	4,8	17,5	124	103/2011
Плов	220	18,51	31,32	37,97	508	265/2011
Напиток лимонный	200	0,1		24,2	97	699*
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		28,14	42,05	117,77	962	
Полдник						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Напиток «Цитрус»	200	0,09	0,01	15,88	64	Стр.228****
Итого		3,66	2,39	51,18	241	
Ужин						
Котлеты с соусом	100 (50/50)	15,8	13,5	10	224	268/2011
Каша вязкая гречневая	180	10,3	7,2	48,3	299	303/2011
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	
Итого		30,71	21,79	110,78	762	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	

Итого		9,8	5	8,2	117	
ИТОГО за день		96,18	107,82	438,03	3107	
6-ДЕНЬ (СУББОТА)						
Завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	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 сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		24,32	39,98	91,68	823	
Второй завтрак						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2011
Итого		4,57	2,38	55,5	262	
Обед						
Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	93	52/2011
Суп картофельный	250	2,35	2,8	16,45	100	97/2011
Рагу из свинины	220	16,55	36,03	33,06	523	263/2011
Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	101	699*
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		25,94	45,77	114,27	973	
Полдник						
Бутерброд с повидлом	40	1,2	4,3	22	132	01.02.11
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377/2011
Итого		1,33	4,32	37,2	194	
Ужин						
Рыба запеченная с картофелем порусски	240	20,76	20,48	51,4	472	381*
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	
Итого		25,69	21,64	111,35	742	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
ИТОГО за день		91,65	119,09	418,2	3111	
7-ДЕНЬ (ВОСКРЕСЕНЬЕ)						
Завтрак						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	11,11	16,4	44,13	369	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
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		20,97	24,64	86,33	651	
Второй завтрак						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2011
Итого		4,57	2,38	55,5	262	
Обед						
Салат из моркови с яблоками	100	1,5	5,08	13,03	104	59/2011
Суп крестьянский с крупой	250	1,5	4,9	6	74	98/2011
Запеканка картофельная с мясом	220	18,54	34,58	32,77	517	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	
Итого		27,41	45,51	107,63	951	
Полдник						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Напиток яблочный	200	0,1		26,4	106	639*
Итого		2,8	5,1	46,5	243	
Ужин						
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	
Итого		24,79	24,55	86,97	668	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
ИТОГО за день		90,34	107,18	391,13	2892	
8-ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)						
Завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы	250	10,2	13,4	36,5	307	181/2011
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	15/2011
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		13,41	21,87	76,43	556	
Второй завтрак						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Кисель	200	1,04		30,96	128	648*
Итого		3,74	5,1	51,06	265	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,1	11,17	91	46/2011
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	6	8	94	88/2011
Шницель с соусом	100 (50/50)	15,8	25,5	10	333	268/2011
Каша вязкая гречневая	180	10,3	7,2	48,3	299	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	
Итого		33,74	44,74	124,65	1037	
Полдник						
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
Итого		4,23	2,47	67,3	308	
Ужин						
Тефтели 2-й вариант с соусом	100 (50/50)	17,1	15,9	9	248	279/2011
Макаронные изделия отварные	180	6,84	0,8	38,3	188	309/2011
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	
Итого		28,31	17,77	100,45	676	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
ИТОГО за день		93,23	96,95	428,09	2959	
9-ДЕНЬ (ВТОРНИК)						
Завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	8,8	9,6	41,28	287	302*
Запеканка из творога	50	11,58	8,71	26,52	231	223/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		23,45	19,53	107,4	699	
Второй завтрак						
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
Итого		3,7	2,4	50,5	239	
Обед						
Салат из квашеной капусты с яблоками	100	0,94	4,92	7,35	76	37/2013
Борщ с капустой и картофелем	250	2	6,3	11	109	82/2011
Биточки с соусом	100 (50/50)	11,8	17,5	10	245	268/2011
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
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	

	Итого		27,27	30,61	125,82	888	
Полдник							
Кондитерские изделия	1 шт		2,7	5,1	20,1	137	
Кисель	200		1,04		30,96	128	648*
	Итого		3,74	5,1	51,06	265	
Ужин							
Шницель рыбный с соусом	100 (50/50)		20,8	23	8,2	323	235/2011
Рис припущенный	180		4,37	5,16	44	240	305/2011
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	
	Итого		29,54	29,23	104,35	799	
Второй ужин							
Кисломолочный напиток	200		9,8	5	8,2	117	
	Итого		9,8	5	8,2	117	
	ИТОГО за день		97,5	91,87	447,33	3007	
10-ДЕНЬ (СРЕДА)							
Завтрак							
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200		8,89	13,1	35,3	295	173/2011
Сыр (порциями)	12		2,76	3,54		43	15/2011
Кофейный напиток с молоком	200		2,9	2,7	16	100	379/2011
Батон "Нарезной"	40		3	1,2	24,6	121	
	Итого		17,55	20,54	75,9	559	
Второй завтрак							
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
	Итого		4,23	2,47	67,3	308	
Обед							
Салат из свеклы отварной	100		1,41	6,01	8,26	93	52/2011
Рассольник ленинградский	250		2	5	12	101	96/2011
Биточки рыбные с соусом	100 (50/50)		18,1	6,7	11,3	178	234/2011
Пюре картофельное	180		3,7	5,8	24,5	165	312/2011
Напиток яблочный	200		0,1		26,4	106	701*
Хлеб ржано-пшеничный	70		5,53	0,93	31,3	156	
	Итого		30,84	24,44	113,76	799	
Полдник							
Кондитерские изделия	1 шт		2,7	5,1	20,1	137	
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	15	60	376/2011
	Итого		2,77	5,12	35,1	197	
Ужин							
Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят с соусом	100 (50/50)		27,86	30,43	16,98	453	297/2011
Каша вязкая ячневая	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	
	Итого		37,69	39,8	98,08	902	
Второй ужин							
Кисломолочный напиток	200		9,8	5	8,2	117	
	Итого		9,8	5	8,2	117	
	ИТОГО за день		102,88	97,37	398,34	2882	
11-ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)							
Завтрак							
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250		10,58	13,62	54,57	383	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
Батон "Нарезной"	40		3	1,2	24,6	121	
	Итого		20,44	21,86	96,77	665	
Второй завтрак							
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

Итого		5,09	3,73	51,2	259	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,1	11,17	91	46/2011
Суп картофельный	250	2,35	2,8	16,45	100	97/2011
Плов	220	18,51	31,32	37,97	508	265/2011
Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	101	699*
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		26,61	40,15	122,09	956	
Полдник						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Напиток лимонный	200	0,1		24,2	97	699*
Итого		3,67	2,38	59,5	274	
Ужин						
Печень по-строгановски (куриная)	100 (50/50)	25,5	21,6	3,64	310	ТТК
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	
Итого		36,96	23,55	99,74	759	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
ИТОГО за день		102,57	96,67	437,5	3030	
12-ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)						
Завтрак						
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	13,9	14,3	30,6	307	183/2011
Яйца вареные	1 шт	15,08	4,6	0,28	103	209/2011
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	100	79**
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		32,32	20,12	80,01	631	
Второй завтрак						
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
Итого		4,23	2,47	67,3	308	
Обед						
Салат «Несвижский»	100	3,17	9,69	2,06	108	63*
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	4,8	17,5	124	103/2011
Шницель с соусом	100 (50/50)	15,8	25,5	10	333	268/2011
Рис припущенный	180	4,37	5,16	44	240	305/2011
Напиток «Цитрус»	200	0,09	0,01	15,88	64	Стр.228****
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		31,66	46,09	120,74	1025	
Полдник						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Напиток яблочный	200	0,1		26,4	106	701*
Итого		2,8	5,1	46,5	243	
Ужин						
Рагу из птицы	220	17,57	22,61	20,85	357	289/2011
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	
Итого		22	23,84	76,67	610	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
ИТОГО за день		102,81	102,62	399,42	2934	
13-ДЕНЬ (СУББОТА)						
Завтрак						
Каша вязкая молочная из ячневой крупы	250	11,71	15,26	37,25	333	174/2011

Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	15/2011
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	82	378/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		16,31	25,06	77,88	602	
Второй завтрак						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	101	699*
Итого		2,8	5,1	45,3	238	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125	67/2011
Суп любительский	250	5,9	1,6	25,3	139	93**
Тефтели 2-й вариант с соусом	100 (50/50)	17,1	15,9	9	248	279/2011
Каша вязкая пшеничная	180	5,22	8,28	28,62	210	510*
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2011
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		36,15	36,75	121,71	963	
Полдник						
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
Итого		3,05	5,18	49,95	259	
Ужин						
Жаркое по-домашнему	220	26,46	37,09	20,84	523	259/2011
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	
Итого		31,39	38,25	80,79	793	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
ИТОГО за день		99,5	115,34	383,83	2972	
14-ДЕНЬ (ВОСКРЕСЕНЬЕ)						
Завтрак						
Макаронник	250	16,18	25,23	44	468	207/2011
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,7	16	100	379/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		22,08	29,13	84,6	689	
Второй завтрак						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Кисель	200	1,04		30,96	128	648*
Итого		4,61	2,38	66,26	305	
Обед						
Салат из моркови с яблоками	100	1,5	5,08	13,03	104	59/2011
Суп крестьянский с крупой	250	1,5	4,9	6	74	98/2011
Биточки, запеченные под сметанным соусом с рисом (по-казацки)	220	23,2	26,08	37,41	477	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	
Итого		32,08	37,07	117,59	933	
Полдник						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2011
Итого		3,7	5,1	40,3	222	
Ужин						
Шницель рыбный с соусом	100 (50/50)	20,8	23	8,2	323	235/2011
Каша вязкая гречневая	180	10,3	7,2	48,3	299	303/2011
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	
Итого		35,47	31,27	108,65	858	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	

Итого	9,8	5	8,2	117	
ИТОГО за день	107,74	109,95	425,6	3124	
ИТОГО ЗА 14 ДНЕЙ	1370,36	1444,28	5794,08	41669	
Среднее за 14 дней	98	103	414	2976	
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	90	92	383	2720	

При составлении меню использовались:

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

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

****Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания ЧУВАШСКАЯ КУХНЯ 1992 год