

СОГЛАСОВАНО:

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 1»
города Канаш Чувашской республики



(фамилия, инициалы)
с марта 2024 года

(подпись)

УТВЕРЖДАЮ:

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



(фамилия, инициалы)
с марта 2024 года

(подпись)

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

МП «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

ДЕНЬ: ПЕРВЫЙ(понедельник)
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: весенний

г.Канаш Чувашская республика МП"Комбинат школьного питания" с 2024г

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва, г.			Энер.ц. ккал	Витамины(мг)				Мине-ные вещества(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК													
№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	10,72	17,51	64,885	472,5	54,26	0,17	0,79	3,92	180	47	186	1,89
	УПЛОТНЕННЫЙ ЗАВТРАК													
№71 2011г	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЕЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0	0,024	2,94	0,06	10,2	8,4	18	0,3
№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	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0	0,2	0	0,6	14,82	135,8	203,9	4,56
№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
№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:	565	19,42	15,88	78,49	534,5	33,92	0,32	3,69	1,87	70,8	174	336	6,45
	ОБЕД													
№53 2011г	САЛАТ ИЗ ВАРеноЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,99	2,47	4,38	43,74	0	0,03	4,12	1,13	17	11	12,48	0,78
№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	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0	0,2	0	0,6	14,82	135,8	203,9	4,56
№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
№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:	795	23,9	23,21	101,51	715,34	33,92	0,42	17,5	5,48	124	204	393	8,03

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: ВТОРОЙ(вторник)
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: весенний

г.Канаш Чувашская республика

МП"Комбинат школьного питания" с 2024г

№ рецепт.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещ-ва, г.			Энерг.ц. ккал	Витамины(мг)				Мино-ные вещества(мг)				
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	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	
№15 2011 г	СЫР ПОРЦИЕЙ	7	1,62	2,07	0	25,2	18,2	0	0,049	0,035	61,6	2,45	35	0,07	
№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:	507	16,26	14,34	87,74	546,45	44,24	1,039	1,09	3,03	244	99,49	338,85	3,2	
УПЛОТНЕННЫЙ ЗАВТРАК															
№71 2011г	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЕЙ	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	0,036	10,5	0,42	8,4	12	15,6	0,54	
№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	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)	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	30	2,5	0,96	13,46	72,5	0	0,045	0	0,66	6,75	9,7	23,05	0,44	
	итого:	540	14,7	16,11	74,73	504,42	33,06	0,296	30,1	2,86	107	67,53	188,78	3,73	
ОБЕД															
№43 2011 г	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	60	1,56	4,43	1,94	53,88	17,76	0,024	10,37	1,74	19,93	9,03	29,89	0,52	
№103 2011г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНАМИ	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	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	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	103,14	0	0,011	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:	750	20,234	23,63	99,02	700,74	50,82	0,418	36,5	5,97	147	95,57	279,74	4,96	

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: ТРЕТИЙ(среда)
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: весенний

г.Канаш Чувашская республика

МП"Комбинат школьного питания" с 2024г

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энер.ц. ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
			белки	жиры	угле-ы		A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
<u>ЗАВТРАК</u>															
№205	2011г	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	235	8,11	9,38	44,68	295,2	30,42	27,17	79,71	1,62	1,41	0	1,77	0,012
№2	2011г	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	50	2,36	0,24	27,77	123	0	0,040,1	0,1	0	8,8	5,6	21,3	0,59
№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:	500	10,54	9,64	87,45	478,2	30,4	27,17	79,84	1,62	21,3	7	25,87	0,882
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ЗАВТРАК</u>															
№71	2011г	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЕЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0	0,024	2,94	0,06	10,2	8,4	18	0,3
№268	2011 г	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	90(50/40)	8,7	9,75	9,39	161,5	11,52	0,04	0,13	1,787	31,54	19,06	103,74	1,417
№174	2011 г	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
№349	2011 г	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7	29,23	15,75	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:	530	16,72	13,55	88,12	545	65,1	17,61	27,23	3,297	171	80,3	281,7	3,222
<u>ОБЕД</u>															
№63	2011 г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПРИПУЩЕННОЙ С КУРАГОЙ	60	1,02	0,83	9,91	51,18	0	0,005	1,14	8,64	24,84	26,62	38,07	0,6
№99	2011 г	СУП ОВОЩНОЙ	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)	8,7	9,75	9,39	161,5	11,52	0,04	0,13	1,787	31,54	19,06	103,74	1,417
№174	2011 г	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
№349	2011 г	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7	29,23	15,75	21,1	0,63
№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	21,09	19,27	117,7	737,68	65,1	17,7	33,73	14,4	220	125	364,3	4,582

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРТЫЙ(четверг)
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: весенний

г.Канаш Чувашская республика МП"Комбинат школьного питания" с 2024г

№ рецепт.	Наименование блюда	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	210	6,33	3,64	33,86	194,25	18,9	0,084	1,17	1,23	137,97	21,32	120,9	0,47
№15 2011 г	СЫР ПОРЦИЕЙ	7	1,63	2,07	0	25,2	22,75	0	0,061	0,044	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 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:	507	13,96	11,82	82,22	491,7	52,15	0,934	1,26	3,72	191,1	44	181,2	1,84
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ЗАВТРАК</u>														
№52 2011г	САЛАТ ИЗ ВАРеной СВЕКЛЫ	75	1,05	4,5	6,2	69,6	0	0,013	4,99	2,03	26,6	15,53	30,48	0,99
№289 2011 г	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175(50/125)	12,81	10,65	15,2	208	21	0,09	11,7	2	28,59	36	138,1	1,83
№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:	525	18,93	17,09	63,32	482,6	21	0,193	16,7	5,35	79,79	72,3	217,48	3,98
<u>ОБЕД</u>														
№67 2011г	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6	4,37	75,06	0,0	0,026	5,78	2,7	18,74	11,72	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
№288 2011г	ПТИЦА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ	90(45/45)	11,18	14,23	2,86	184,35	60,53	0,057	2,14	0,49	34,68	15,08	121,77	1,263
№303 2011г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,58	5,01	20,52	145,5	0	0,12	0	0,34	8,45	72,03	108,87	2,42
№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
№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:	775	26,06	31,4	82,9	728,5	60,53	0,475	12,6	6,79	120,6	148	375,98	6,98

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: ПЯТЫЙ(пятница)
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: весенний

г.Канаш Чувашская республика

МП"Комбинат школьного питания с 2024г

№ рецепт.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещ-а, г.			Энер.ц. ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
№183 2011 г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	210	9,46	6,03	36,8	240,45	26,46	0,22	1,72	0,294	190,24	104,19	251,74	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	15,4	84,74	538,95	29,46	0,31	1,75	3,79	216,19	126,1	307,04	4,25
УПЛОТНЕННЫЙ ЗАВТРАК														
№71 2011г	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЕЙ	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	0,036	10,5	0,42	8,4	12	15,6	0,54
№268 2011 г	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	90(50/40)	8,58	9,64	9,36	160	13,52	0,04	0,54	1,843	16,91	19,22	95,13	1,5
№303 2011г	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4	4,24	24,56	152,4	0	0,08	0	0,67	15,7	21,6	100,95	1,7
№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 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	15,84	15	73,86	491,1	13,52	0,2	16,7	3,6	61,96	64,92	239,13	4,34
ОБЕД														
№42 2011г	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	60	1,05	3,71	5,55	59,7	0	0,05	7,83	1,63	9,55	11,23	28,39	0,45
№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
№268 2011 г	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	90(50/40)	8,58	9,64	9,36	160	13,52	0,04	0,54	1,843	16,91	19,22	95,13	1,5
№303 2011г	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4	4,24	24,56	152,4	0	0,08	0	0,67	15,7	21,6	100,95	1,7
№349 2011 г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7	29,23	15,75	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:	760	20,73	23,5	107,15	732,9	46	17,8	40,35	8,08	124,67	108,1	335,35	6,14

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: ШЕСТОЙ(понедельник)
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: весенний

г.Канаш Чувашская республика МП"Комбинат школьного питания" с 2024г

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-а, г.			Энер.ц. ккал	Витамины(мг)				Мине-ные вещ-а(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<u>ЗАВТРАК</u>														
№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
	итого:	500	11,63	9,52	89,085	488,8	36,3	0,16	1,1	1,51	167	60,9	220	1,8
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ЗАВТРАК</u>														
№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 2011г	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90(40/50)	9,56	8,6	2,93	127,41	33,38	0,042	1,16	0,72	33,85	11,04	74,67	0,744
№302 2011г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0	0,2	0	0,6	14,82	135,8	203,9	4,56
№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
№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:	545	21,38	19,32	76,75	566,05	33,4	0,3	5,1	8,34	84,1	168	324	6,91
<u>ОБЕД</u>														
№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 2011г	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФ-М	200	1,41	3,96	6,32	71,8	0	0,05	12,6	1,88	39,4	17,7	39,2	0,66
№290 2011г	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90(40/50)	9,56	8,6	2,93	127,41	33,38	0,042	1,16	0,72	33,85	11,04	74,67	0,744
№302 2011г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0	0,2	0	0,6	14,82	135,8	203,9	4,56
№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
№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:	775	25,48	24,19	94,77	703,71	33,4	0,39	18	6,14	134	198	391	7,91

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: СЕДЬМОЙ (вторник)
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: весенний

г.Канаш Чувашская республика МП"Комбинат школьного питания"

с 2024г

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва, г.			Энерг.ц ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещ-а(мг)			
			белки	жиры	угл-ы		A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<u>ЗАВТРАК</u>														
№173 2011г	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,56	3,81	44,2	246	14,8	0,14	0,96	0,035	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
	итоги:	505	14,7	7,17	108	556,1	29,2	0,249	0,99	1,39	175	69,4	278,4	3,9
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ЗАВТРАК</u>														
№70 2011г	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЕЙ	60	0,48	0,06	1,02	6	0	0,012	2,1	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
№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
№349 2011 г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,59	0,081	28,81	119,52	0	0,014	0,66	0,46	29,23	15,75	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
	итоги:	525	15,42	17,44	74,81	521,32	18,42	0,261	21,22	4,03	122	77,1	233,2	7,73
<u>ОБЕД</u>														
№75 2011 г	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,21	6,12	12,33	54,72	0	0,026	2,53	12,18	27,92	19,35	36,55	0,6
№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
№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 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	119,52	0	0,014	0,66	0,46	29,23	15,75	21,1	0,63
№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
	итоги:	755	23,04	28,68	112,8	761,14	18,42	0,502	26,31	18,8	177	126	348,8	10,05

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: ВОСЬМОЙ(среда)
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: весенний

г.Канаш Чувашская республика МП"Комбинат школьного питания" с 2024г

№ рецепт.	Наименование блюда	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	
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 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:	505	14,21	19,2	87,385	580,5	38,54	0,28	1,04	4,1	181,8	96,3	300	3,07
УПЛОТНЕННЫЙ ЗАВТРАК															
№71	2011г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ПОРЦИЕЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0	0,024	2,94	0,06	10,2	8,4	18	0,3
№261	2011г	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ ГОРЯДИНЫ С СОУСОМ	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
№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
№342	2011г	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	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	16,904	12,45	80,43	492,72	30,95	0,23	4,71	1,2	183,8	73,4	304	4,01
ОБЕД															
№40	2011г	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,64	4,24	5,73	67,6	11,88	0,05	5,02	1,7	11,73	14,48	39,14	0,54
№103	2011г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНАМИ	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0	0,09	6,6	1,14	23,36	21,82	54,06	0,9
№281	2011 г	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ ГОРЯДИНЫ С СОУСОМ	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
№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
№342	2011г	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	60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88
		ИТОГО:	740	22,774	19,86	112,44	720,22	42,83	0,39	13,4	4,64	215,5	111	402	5,59

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: Девятый(четверг)
НЕДЕЛЯ: Вторая
ВОЗРАСТ: 7-11 лет
СЕЗОН: весенний

г.Канаш Чувашская республика МП"Комбинат школьного питания" с 2024г

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-а, г.			Энер.ц. ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
ЗАВТРАК															
№181	2011г	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	210	6,33	3,64	33,86	194,25	18,9	0,084	1,23	0,44	138	21,32	121	0,47
№15	2011 г	СЫР ПОРЦИЕЙ	7	1,62	2,07	0	25,2	18,2	0	0,049	0,035	61,6	2,45	35	0,07
№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:	507	13,95	11,92	82,22	491,7	47,6	0,934	1,309	2,925	227,5	46,5	216	1,87
УПЛОТНЕННЫЙ ЗАВТРАК															
№67	2011г	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6	4,37	75,06	0,0	0,026	5,78	2,7	18,74	11,72	25,96	0,5
№283	2011г	ПТИЦА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ	90(45/45)	11,18	14,23	2,86	184,38	60,53	0,056	2,14	0,489	32,22	15,08	121,09	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
№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	30	2,5	0,96	13,46	72,5	0	0,045	0	0,66	6,75	9,7	23,05	0,44
		ИТОГО:	545	17,65	26,01	56,13	529,24	60,53	0,267	26,11	4,029	105,8	65,7	260	3,48
ОБЕД															
№67	2011г	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6	4,37	75,06	0,0	0,026	5,78	2,7	18,74	11,72	25,96	0,5
№96	2011г	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,61	4,07	9,58	85,8	0	0,074	6,7	1,88	23,32	19,3	45,38	0,74
№297	2011 г	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100(50/50)	7,52	9,09	6,92	140,05	25,54	0,03	0,53	0,23	36,66	9,85	63,42	0,66
№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	119,52	0	0,014	0,66	0,46	29,23	15,75	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:	750	18,62	25,96	97,04	702,73	25,54	0,374	31,83	6,77	158,4	104	289	4,41

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ: ДЕСЯТЫЙ(ПЯТНИЦА)
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ВОЗРАСТ: 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: весенний

г.Канаш Чувашская республика МП"Комбинат школьного питания" с 2024г

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-а, г.			Энерг.ц ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
№396 2011г	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 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
№338 2011г	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	3,82	252	67,6	259,3	4,62
УПЛОТНЕННЫЙ ЗАВТРАК														
№71 2011г	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЕЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0	0,024	2,94	0,06	10,2	8,4	18	0,3
№301 2011г	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ													
№326 2011г	МОЛОЧНЫМ	90(50/40)	9,12	12,58	5,92	149,77	52,02	0,036	1,05	0,234	60,83	12,84	73,49	0,83
№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
№349 2011г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,59	0,081	28,81	119,52	0	0,014	0,66	0,46	29,23	15,75	21,1	0,63
№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
	<i>итого:</i>	510	17,07	16,371	81,45	519,99	73,12	0,16	5,37	1,5	200	74	251,5	2,635
ОБЕД														
№75 2011г	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,42	6,12	13,72	111,18	0	0,02	3,4	12,06	35,53	18,09	36,55	1,02
№99 2011г	СУП ОВОЩНОЙ	200	1,27	3,99	7,32	76,2	0	0,058	8,3	1,86	27,88	16,6	39,42	0,62
№301 2011г	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ													
№326 2011г	МОЛОЧНЫМ	90(50/40)	9,12	12,58	5,92	149,77	52,02	0,036	1,05	0,234	60,83	12,84	73,49	0,83
№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
№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 2011г	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>	775	21,32	27,32	101	713,15	73,12	0,25	13,5	15,6	242	95,7	314,2	4,065