

Согласовано:  
ООО "ЦШП"

С.А. Большаков  
"01" сентября 2025г

Директор

Согласовано



Директор МБОУ «СОШ №11» Алатырского МО ЧР  
Михалева С.И.  
М.П.

Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель  
Подлесных С.И.



Десятидневное меню основного (организованного) питания для обучающихся образовательных учреждений на период обучения 2025-2026 г. Школа №11

осенне-зимний период

|                         |                                  | для учащихся 7-11 лет |                              |       |       | для учащихся 11-18 лет  |              |                              |       |       |                         |
|-------------------------|----------------------------------|-----------------------|------------------------------|-------|-------|-------------------------|--------------|------------------------------|-------|-------|-------------------------|
|                         |                                  |                       |                              |       |       |                         |              |                              |       |       |                         |
| № Рец.                  | Наименование блюда               | Масса порции          | Пищевые вещества (в граммах) |       |       | Энергетическая ценность | Масса порции | Пищевые вещества (в граммах) |       |       | Энергетическая ценность |
|                         |                                  | в граммах             | Б                            | Ж     | У     | (ккал)                  | в граммах    | Б                            | Ж     | У     | (ккал)                  |
| 1                       | 2                                | 3                     | 4                            | 5     | 6     | 7                       | 3            | 4                            | 5     | 6     | 7                       |
| Первый день понедельник |                                  |                       |                              |       |       |                         |              |                              |       |       |                         |
|                         | Завтрак                          |                       |                              |       |       |                         |              |                              |       |       |                         |
| 302                     | Каша молочнаяпшенная с маслом    | 230                   | 18                           | 13    | 39,45 | 262                     | 250          | 19,56                        | 14    | 63,6  | 284,78                  |
| ПОРЦ004                 | Хлеб пшеничный                   | 30                    | 2,55                         | 0,48  | 11,1  | 59,25                   | 40           | 3,4                          | 0,64  | 14,8  | 79                      |
| 693                     | Какао с молоком                  | 200                   | 4,9                          | 5     | 32,5  | 190                     | 200          | 4,9                          | 5     | 32,5  | 190                     |
|                         | Масло сливочное порциями         | 20                    | 112                          | 12    | 0     | 112                     | 20           | 112                          | 12    | 0     | 112                     |
|                         |                                  |                       |                              |       |       |                         |              |                              |       |       |                         |
|                         | Всего в Завтрак                  |                       | 137,45                       | 30,48 | 83,05 | 623,25                  |              | 139,86                       | 31,64 | 110,9 | 665,78                  |
|                         | Обед                             |                       |                              |       |       |                         |              |                              |       |       |                         |
| 71                      | Дополнительно свежий огурец      | 60                    | 1,09                         | 0     | 0     | 63,63                   | 100          | 1,25                         | 4,07  | 7,53  | 72,7                    |
| 139                     | Суп картофельный с бобовыми      | 5/200                 | 6,44                         | 8,78  | 7,6   | 137                     | 5/250        | 6,44                         | 8,78  | 7,6   | 137                     |
| 493                     | Птица тушенная в сметанном соусе | 100(50/40)            | 14                           | 19    | 7     | 157,2                   | 100(60/40)   | 9,54                         | 8,64  | 9,6   | 157,2                   |
| 332, 516                | Макаронные изделия отварные      | 150                   | 5,6                          | 4,8   | 31,9  | 194                     | 180          | 5,6                          | 4,8   | 31,9  | 194                     |
| 79                      | Чай с фруктовым соком            | 200                   | 0,8                          | 0     | 22,6  | 94                      | 200          | 0,8                          | 0     | 22,6  | 94                      |
| ПОРЦ004                 | Хлеб ржано-пшеничный             | 60                    | 6,16                         | 1,12  | 29,92 | 154                     | 60           | 9,24                         | 1,68  | 44,88 | 231,27                  |

|                            |                                              |           |               |              |               |                |            |               |              |               |                |
|----------------------------|----------------------------------------------|-----------|---------------|--------------|---------------|----------------|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
|                            |                                              |           |               |              |               |                |            |               |              |               |                |
|                            | <b>Всего в Обед</b>                          |           | <b>34,09</b>  | <b>33,7</b>  | <b>99,02</b>  | <b>799,83</b>  |            | <b>32,87</b>  | <b>27,97</b> | <b>124,11</b> | <b>886,17</b>  |
|                            | <b>Полдник</b>                               |           |               |              |               |                |            |               |              |               |                |
|                            | Кондитерские изделия                         | 20        | 5,43          | 6,89         | 14,91         | 274            |            |               |              |               |                |
| 685                        | Чай с сахаром                                | 215       | 0,1           | 0            | 15            | 60             |            |               |              |               |                |
|                            | Йогурт                                       | 95        | 4,5           | 0,15         | 6             | 47,36          |            |               |              |               |                |
|                            | <b>Всего в Полдник</b>                       |           | <b>5,53</b>   | <b>6,89</b>  | <b>29,91</b>  | <b>334</b>     |            |               |              |               |                |
|                            | <b>Всего в 1 неделю понедельник</b>          |           | <b>177,07</b> | <b>71,07</b> | <b>211,98</b> | <b>1757,08</b> |            | <b>172,73</b> | <b>59,61</b> | <b>235,01</b> | <b>1551,95</b> |
| <b>Второй день вторник</b> |                                              |           |               |              |               |                |            |               |              |               |                |
|                            | <b>Завтрак</b>                               |           |               |              |               |                |            |               |              |               |                |
| 366                        | Запеканка из творога со сгущенным молоком    | 150       | 17,48         | 6,8          | 28,28         | 248,4          | 170        | 25,84         | 10,05        | 41,8          | 367,2          |
|                            | Батон                                        | 80        | 5,1           | 0,96         | 22,2          | 118,5          | 80         | 2,55          | 0,48         | 11,1          | 59,25          |
| 697                        | Чай с сахаром                                | 200       | 5,9           | 6,8          | 9,9           | 123            | 200        | 5,9           | 6,8          | 9,9           | 123            |
|                            | Печенье                                      | 70        | 5,3           | 6,89         | 14,91         | 274            | 70         | 5,3           | 6,89         | 14,91         | 274            |
|                            | <b>Всего в Завтрак</b>                       |           | <b>28,48</b>  | <b>14,56</b> | <b>60,38</b>  | <b>489,9</b>   |            | <b>34,29</b>  | <b>17,33</b> | <b>62,8</b>   | <b>549,45</b>  |
|                            | <b>Обед</b>                                  |           |               |              |               |                |            |               |              |               |                |
| 71                         | Винегрет овощной                             | 60        | 0,78          | 6            | 5             | 76             | 100        | 0,89          | 8,09         | 5,69          | 99,42          |
| 110                        | Борщ из свежей капусты и картофеля с курицей | 5/200     | 2,9           | 4,1          | 11,7          | 95             | 5/250      | 2,9           | 4,1          | 11,7          | 95             |
| 451                        | Котлеты,биточки,шницели                      | 90(50/40) | 9,54          | 8,64         | 9,6           | 157,2          | 100(60/40) | 9,54          | 8,64         | 9,6           | 157,2          |
| 511                        | Рис отварной с маслом                        | 150       | 5,28          | 5,72         | 30,85         | 196,56         | 180        | 5,28          | 5,72         | 30,85         | 196,56         |
| 639                        | Чай с сахаром                                | 200       | 0,6           | 0            | 31,4          | 124            | 200        | 0,6           | 0            | 31,4          | 124            |
| ПОРЦИОНА                   | Хлеб пшеничный, ржаной                       | 60        | 6,16          | 1,12         | 29,92         | 154            | 60         | 6,16          | 1,12         | 29,92         | 154            |
|                            | <b>Всего в Обед</b>                          |           | <b>25,26</b>  | <b>25,58</b> | <b>118,47</b> | <b>802,76</b>  |            | <b>25,37</b>  | <b>27,67</b> | <b>119,16</b> | <b>826,18</b>  |
|                            | <b>Полдник</b>                               |           |               |              |               |                |            |               |              |               |                |
| 3                          | Бутерброд с сыром                            | 15/30     | 4,5           | 8,7          | 7,4           | 131            |            |               |              |               |                |
|                            | Йогурт                                       | 95        | 4,5           | 0,15         | 6             | 47,36          |            |               |              |               |                |
| 697                        | Чай с сахаром                                | 200       | 5,9           | 6,8          | 9,9           | 123            |            |               |              |               |                |
|                            | <b>Всего в Полдник</b>                       |           | <b>9</b>      | <b>8,85</b>  | <b>13,4</b>   | <b>178,36</b>  |            |               |              |               |                |
|                            | <b>Всего в 1 неделю вторник</b>              |           | <b>62,74</b>  | <b>48,99</b> | <b>192,25</b> | <b>1471,02</b> |            | <b>59,66</b>  | <b>45</b>    | <b>181,96</b> | <b>1375,63</b> |
| <b>Третий день среда</b>   |                                              |           |               |              |               |                |            |               |              |               |                |
|                            | <b>Завтрак</b>                               |           |               |              |               |                |            |               |              |               |                |
| 311                        | Каша молочная рисовая с маслом               | 230       | 2,32          | 6,05         | 23,72         | 161,2          | 250        | 2,32          | 6,05         | 23,72         | 161,2          |
| 685                        | Кофейный напиток с молоком                   | 200       | 1             | 0            | 4             | 22             | 200        | 1             | 0            | 4             | 22             |

|         |                                             |           |              |              |               |                |            |              |              |               |                |
|---------|---------------------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ПОРЦ004 | Будерброд с повидлом                        | 40        | 3            | 4            | 29            | 152            | 60         | 6,8          | 1,28         | 29,6          | 158            |
| ПОРЦ004 | Хлеб пшеничный                              | 50        | 2,55         | 0,48         | 11,1          | 59,25          |            |              |              |               |                |
|         | <b>Всего в Завтрак</b>                      |           | <b>8,87</b>  | <b>10,53</b> | <b>67,82</b>  | <b>394,45</b>  |            | <b>10,12</b> | <b>7,33</b>  | <b>57,32</b>  | <b>341,2</b>   |
|         | <b>Обед</b>                                 |           |              |              |               |                |            |              |              |               |                |
| 214     | Капуста тушеная                             | 60        | 4,1          | 6,65         | 115,2         | 122,88         | 100        | 4,61         | 7,48         | 129,6         | 138,24         |
| 137;112 | Рассольник Ленинградский с мясом птицы      | 5/200     | 2            | 2,4          | 14,8          | 90             | 5/250      | 2            | 2,4          | 14,8          | 90             |
| 234     | Котлеты или биточки из минтая               | 90(50/40) | 7,4          | 9,4          | 5,8           | 137            | 100(60/40) | 7,4          | 9,4          | 5,8           | 137            |
| 520     | Картофельное пюре с маслом                  | 150       | 2,74         | 15,45        | 18,91         | 240,8          | 180        | 2,8          | 6,13         | 23,33         | 160            |
| 697     | Сок фруктовый                               | 200       | 5,9          | 6,8          | 9,9           | 123            | 200        | 5,9          | 6,8          | 9,9           | 123            |
| ПОРЦ004 | Хлеб пшеничный, ржаной                      | 60        | 6,16         | 1,12         | 29,92         | 154            | 60         | 9,24         | 1,68         | 44,88         | 231,27         |
|         | <b>Всего в Обед</b>                         |           | <b>28,3</b>  | <b>41,82</b> | <b>194,53</b> | <b>867,68</b>  |            | <b>31,95</b> | <b>33,89</b> | <b>228,31</b> | <b>879,51</b>  |
|         | <b>Полдник</b>                              |           |              |              |               |                |            |              |              |               |                |
| 769     | Булочка Домашняя                            | 100       | 4,74         | 6,13         | 29,26         | 213            |            |              |              |               |                |
| 697     | Молоко кипяченое                            | 200       | 5,9          | 6,8          | 9,9           | 123            |            |              |              |               |                |
|         | Фрукт                                       | 100       | 2,88         | 0,95         | 40,31         | 184,28         |            |              |              |               |                |
|         | <b>Всего в Полдник</b>                      |           | <b>13,52</b> | <b>13,88</b> | <b>79,47</b>  | <b>520,28</b>  |            |              |              |               |                |
|         | <b>Всего в 1 неделю среда</b>               |           | <b>50,69</b> | <b>66,23</b> | <b>341,82</b> | <b>1782,41</b> |            | <b>42,07</b> | <b>41,22</b> | <b>285,63</b> | <b>1220,71</b> |
|         | <b>Четвертый день четверг</b>               |           |              |              |               |                |            |              |              |               |                |
|         | <b>Завтрак</b>                              |           |              |              |               |                |            |              |              |               |                |
| 733     | Оладьи со сгущенным молоком                 | 160       | 11,4         | 19,7         | 65,1          | 483            | 100        | 12,11        | 20,93        | 20,93         | 513,18         |
| 685     | Чай с молоком                               | 200       | 2            | 2            | 17            | 60             | 200        | 2            | 2            | 17            | 60             |
|         | Фрукты в ассортименте                       | 170       | 2,88         | 0,95         | 40,31         | 184,28         | 170        | 2,88         | 0,95         | 40,31         | 184,28         |
|         |                                             |           |              |              |               |                |            |              |              |               |                |
|         | <b>Всего в Завтрак</b>                      |           | <b>16,28</b> | <b>22,65</b> | <b>122,41</b> | <b>727,28</b>  |            | <b>16,99</b> | <b>23,88</b> | <b>78,24</b>  | <b>757,46</b>  |
|         | <b>Обед</b>                                 |           |              |              |               |                |            |              |              |               |                |
| 70      | Огурец соленый порциями                     | 60        | 0,48         | 0,06         | 1,02          | 8,4            | 100        | 1,25         | 4,07         | 7,53          | 72,7           |
| 124     | Ши из свежей капусты с картофелем с курицей | 5/200     | 6,44         | 8,78         | 7,6           | 137            | 5/250      | 6,44         | 8,78         | 7,6           | 137            |
| 437     | Гуляш с соусом                              | 90(50/40) | 11,12        | 5,2          | 3,2           | 105,6          | 100(60/40) | 11,12        | 5,2          | 3,2           | 105,6          |
| 510     | Каша гречневая                              | 150       | 5,6          | 4,8          | 31,9          | 194            | 180        | 5,6          | 4,8          | 31,9          | 194            |
| 638     | Компот из свежих плодов                     | 200       | 1,2          | 0            | 31,6          | 126            | 200        | 1,2          | 0            | 31,6          | 126            |
| ПОРЦ004 | Хлеб пшеничный, ржаной                      | 60        | 6,16         | 1,12         | 29,92         | 154            | 60         | 10,01        | 1,82         | 48,62         | 250,25         |

|          |                                           |           |              |              |               |                |            |              |              |               |                |
|----------|-------------------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|          | <b>Полдник</b>                            |           |              |              |               |                |            |              |              |               |                |
|          | Йогурт                                    | 95        | 4,5          | 0,15         | 6             | 47,36          |            |              |              |               |                |
| 786      | Булочка творожная                         | 100       | 6,65         | 1,8          | 5,95          | 148            |            |              |              |               |                |
| 648      | Кисель из концентрата                     | 200       | 0,2          | 0            | 30,6          | 118            |            |              |              |               |                |
|          | <b>Всего в Полдник</b>                    |           | <b>6,85</b>  | <b>1,8</b>   | <b>36,55</b>  | <b>266</b>     |            |              |              |               |                |
|          | <b>Всего в 1 неделю четверг</b>           |           | <b>29,29</b> | <b>25,57</b> | <b>188,88</b> | <b>1147,28</b> |            | <b>27</b>    | <b>25,7</b>  | <b>126,86</b> | <b>1007,71</b> |
|          | <b>Пятый день пятница</b>                 |           |              |              |               |                |            |              |              |               |                |
|          | <b>Завтрак</b>                            |           |              |              |               |                |            |              |              |               |                |
| 302      | Каша вязкая гречневая молочная с маслом   | 230       | 4,65         | 7,29         | 24,02         | 186            | 250        | 4,65         | 7,29         | 24,02         | 186            |
| 697      | Какао с молоком                           | 200       | 5,9          | 6,8          | 9,9           | 123            | 200        | 5,9          | 6,8          | 9,9           | 123            |
| ПОРЦ004  | Хлеб пшеничный                            | 50        | 5,1          | 0,96         | 22,2          | 118,5          | 80         | 6,8          | 1,28         | 29,6          | 158            |
| 3        | Сыр порциями                              | 20        | 3,8          | 3,28         | 4,85          | 60             | 30         | 7,6          | 6,56         | 9,7           | 120            |
|          | <b>Всего в Завтрак</b>                    |           | <b>19,45</b> | <b>18,33</b> | <b>60,97</b>  | <b>487,5</b>   |            | <b>24,95</b> | <b>21,93</b> | <b>73,22</b>  | <b>587</b>     |
|          | <b>Обед</b>                               |           |              |              |               |                |            |              |              |               |                |
| 576      | Дополнительно свежая помидора             | 60        | 0,36         | 0            | 1,06          | 5,53           | 100        | 44           | 0            | 1,28          | 6,72           |
| 138      | Суп картофельный с крупой (с пшеном)      | 200       | 3,2          | 5,9          | 18,9          | 143            | 250        | 3,2          | 5,9          | 18,9          | 143            |
| 462      | Тефтели с соусом                          | 90(50/40) | 9            | 14           | 9             | 197            | 100(60/40) | 7,4          | 9,4          | 5,8           | 137            |
| 332, 516 | Макаронные изделия отварные               | 150       | 5,6          | 4,8          | 31,9          | 194            | 180        | 5,6          | 4,8          | 31,9          | 194            |
| 638      | Компот из плодов или ягод сушеных(курага) | 200       | 1,2          | 0            | 31,6          | 126            | 200        | 1,2          | 0            | 31,6          | 126            |
| ПОРЦ004  | Хлеб пшеничный, ржаной                    | 60        | 6,16         | 1,12         | 29,92         | 154            | 60         | 6,16         | 1,12         | 29,92         | 154            |
|          |                                           |           |              |              |               |                |            |              |              |               |                |
|          | <b>Всего в Обед</b>                       |           | <b>25,52</b> | <b>25,82</b> | <b>122,38</b> | <b>819,53</b>  |            | <b>67,56</b> | <b>21,22</b> | <b>119,4</b>  | <b>760,72</b>  |
|          | <b>Полдник</b>                            |           |              |              |               |                |            |              |              |               |                |
|          | Кондитерские изделия                      | 15        | 0,05         | 0            | 4,7           | 18,9           |            |              |              |               |                |
|          | Йогурт                                    | 95        | 4,5          | 0,15         | 6             | 47,36          |            |              |              |               |                |
|          | <b>Всего в Полдник</b>                    |           | <b>4,55</b>  | <b>0,15</b>  | <b>10,7</b>   | <b>66,26</b>   |            |              |              |               |                |
|          | <b>Всего в 1 неделю пятница</b>           |           | <b>49,52</b> | <b>44,3</b>  | <b>194,05</b> | <b>1373,29</b> |            | <b>92,51</b> | <b>43,15</b> | <b>192,62</b> | <b>1347,72</b> |
|          | <b>Шестой день понедельник</b>            |           |              |              |               |                |            |              |              |               |                |
|          | <b>Завтрак</b>                            |           |              |              |               |                |            |              |              |               |                |
| 161      | Суп молочный с крупой                     | 250       | 7,2          | 8,3          | 24,1          | 200            | 250        | 7,2          | 8,3          | 24,1          | 200            |
| ПОРЦ004  | Хлеб пшеничный                            | 50        | 2,55         | 0,48         | 11,1          | 59,25          | 60         | 5,1          | 0,96         | 22,2          | 118,5          |
| 686      | Чай с молоком                             | 200       | 0,3          | 0            | 15,2          | 60             | 200/15/7   | 0,3          | 0            | 15,2          | 60             |

|          |                                       |           |              |              |               |                |            |              |              |               |                |
|----------|---------------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|          | Сыр порциями                          | 10        | 2,88         | 0,95         | 40,31         | 184,28         | 200        | 2,88         | 0,95         | 40,31         | 184,28         |
|          |                                       |           |              |              |               |                |            |              |              |               |                |
|          | <b>Всего в Завтрак</b>                |           | <b>12,93</b> | <b>9,73</b>  | <b>90,71</b>  | <b>503,53</b>  |            | <b>15,48</b> | <b>10,21</b> | <b>101,81</b> | <b>562,78</b>  |
|          | <b>Обед</b>                           |           |              |              |               |                |            |              |              |               |                |
| 71       | Дополнительно свежий огурец           | 60        | 1,09         | 3,56         | 6,59          | 63,63          | 80         | 1,25         | 4,07         | 7,53          | 72,7           |
| 139      | Суп картофельный с бобовыми           | 205       | 6,44         | 8,78         | 7,6           | 137            | 20/250     | 6,44         | 8,78         | 7,6           | 137            |
| 437      | Птица тушенная в сметанном соусе      | 90(50/40) | 11,12        | 5,2          | 3,2           | 105,6          | 100(60/40) | 11,12        | 5,2          | 3,2           | 105,6          |
| 332, 516 | Макаронные изделия отварные с маслом  | 150       | 5,6          | 4,8          | 31,9          | 194            | 1180       | 5,6          | 4,8          | 31,9          | 194            |
| 79       | Чай с фруктовым соком                 | 200       | 0,8          | 0            | 22,6          | 94             | 200        | 0,8          | 0            | 22,6          | 94             |
| ПОРЦ004  | Хлеб пшеничный, ржаной                | 60        | 6,16         | 1,12         | 29,92         | 154            | 130        | 10,01        | 1,82         | 48,62         | 250,25         |
|          | <b>Всего в Обед</b>                   |           | <b>31,21</b> | <b>23,46</b> | <b>101,81</b> | <b>748,23</b>  |            | <b>35,22</b> | <b>24,67</b> | <b>121,45</b> | <b>853,55</b>  |
|          | <b>Полдник</b>                        |           |              |              |               |                |            |              |              |               |                |
|          | Бутерброд с сыром                     | 100       | 7,9          | 10,22        | 48,76         | 355            |            |              |              |               |                |
| 639      | Компот из смеси сухофруктов           | 200       | 0,6          | 0            | 31,4          | 124            |            |              |              |               |                |
|          | Йогурт                                | 95        | 4,5          | 0,15         | 6             | 47,36          |            |              |              |               |                |
|          |                                       |           |              |              |               |                |            |              |              |               |                |
|          | <b>Всего в Полдник</b>                |           | <b>13</b>    | <b>10,37</b> | <b>86,16</b>  | <b>526,36</b>  |            |              |              |               |                |
|          | <b>Всего в 2 неделю понедельник</b>   |           | <b>57,14</b> | <b>43,56</b> | <b>278,68</b> | <b>1778,12</b> |            | <b>50,7</b>  | <b>34,88</b> | <b>223,26</b> | <b>1416,33</b> |
|          | <i>Седьмой день вторник</i>           |           |              |              |               |                |            |              |              |               |                |
|          | <b>Завтрак</b>                        |           |              |              |               |                |            |              |              |               |                |
| 311      | Каша молочная манная с маслом         | 230       | 4,3          | 7,96         | 30,58         | 211            | 250        | 4,3          | 7,96         | 30,58         | 211            |
| 692      | Кофейный напиток с молоком            | 200       | 3,58         | 2,68         | 28,34         | 152            | 200        | 3,58         | 2,68         | 28,34         | 152            |
| ПОРЦ004  | Хлеб пшеничный                        | 30        | 2,55         | 0,48         | 11,1          | 59,25          | 30         | 2,55         | 0,48         | 11,1          | 59,25          |
| 3        | Десерт                                | 50        | 2,53         | 2,18         | 3,23          | 40             | 30         | 7,59         | 6,54         | 9,69          | 120            |
|          | <b>Всего в Завтрак</b>                |           | <b>10,43</b> | <b>11,12</b> | <b>70,02</b>  | <b>422,25</b>  |            | <b>18,02</b> | <b>17,66</b> | <b>79,71</b>  | <b>542,25</b>  |
|          | <b>Обед</b>                           |           |              |              |               |                |            |              |              |               |                |
| 576      | Салат из свежей капусты               | 60        | 0,36         | 0            | 1,06          | 5,53           | 100        | 44           | 0            | 1,28          | 6,72           |
| 142      | Суп картофельный с рыбными консервами | 250       | 2            | 4,9          | 14,3          | 110            | 15/250     | 2            | 4,9          | 14,3          | 110            |
| 443      | Плов из свинины                       | 160       | 19,49        | 7,48         | 31,28         | 270,86         | 180        | 19,49        | 7,48         | 31,28         | 270,86         |
| 685      | Компот из семи сухофруктов            | 200       | 0,1          | 0            | 15            | 60             | 200        | 0,1          | 0            | 15            | 60             |
| ПОРЦ004  | Хлеб пшеничный, ржаной                | 60        | 6,16         | 1,12         | 29,92         | 154            | 60         | 8,47         | 1,54         | 41,14         | 212            |
|          | <b>Всего в Обед</b>                   |           | <b>28,11</b> | <b>13,5</b>  | <b>91,56</b>  | <b>600,39</b>  |            | <b>74,06</b> | <b>13,92</b> | <b>103</b>    | <b>659,58</b>  |

|         |                                          |           |              |              |               |                |            |              |              |               |                |
|---------|------------------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|         | <b>Полдник</b>                           |           |              |              |               |                |            |              |              |               |                |
|         | Яйцо вареное                             | 40        | 5,1          | 4,6          | 0,3           | 63             |            |              |              |               |                |
| ПОРЦ004 | Хлеб пшеничный                           | 25        | 1,88         | 0,75         | 12,5          | 56,5           |            |              |              |               |                |
| 693     | Какао с молоком                          | 200       | 4,9          | 5            | 32,5          | 190            |            |              |              |               |                |
|         | <b>Всего в Полдник</b>                   |           | <b>6,78</b>  | <b>5,75</b>  | <b>45</b>     | <b>246,5</b>   |            |              |              |               |                |
|         | <b>Всего в 2 неделю вторник</b>          |           | <b>45,32</b> | <b>30,37</b> | <b>206,58</b> | <b>1269,14</b> |            | <b>92,08</b> | <b>31,58</b> | <b>182,71</b> | <b>1201,83</b> |
|         | <b>Восьмой день среда</b>                |           |              |              |               |                |            |              |              |               |                |
|         | <b>Завтрак</b>                           |           |              |              |               |                |            |              |              |               |                |
| 302     | Каша молочная рисовая                    | 230       | 18           | 13           | 39,45         | 262            | 250        | 6,06         | 8,74         | 39,45         | 261            |
| ПОРЦ004 | Хлеб пшеничный                           | 40        | 5,1          | 0,96         | 22,2          | 118,5          | 50         | 4,25         | 0,8          | 18,5          | 98,75          |
| 692     | Кофейный напиток с молоком               | 200       | 3,58         | 2,68         | 28,34         | 152            | 200        | 3,58         | 2,68         | 28,34         | 152            |
|         | Будерброд с повидлом                     | 40        | 2,53         | 2,18         | 3,23          | 40             | 30         | 7,59         | 6,54         | 9,69          | 120            |
|         | <b>Всего в Завтрак</b>                   |           | <b>26,68</b> | <b>16,64</b> | <b>89,99</b>  | <b>532,5</b>   |            | <b>13,89</b> | <b>12,22</b> | <b>86,29</b>  | <b>511,75</b>  |
|         | <b>Обед</b>                              |           |              |              |               |                |            |              |              |               |                |
| 45      | Салат из квашенной капусты               | 60        | 0,9          | 3            | 4,6           | 52             | 100        | 6,32         | 8,17         | 7,76          | 129,92         |
| 132     | Рассольник Ленинградский с мясом птицы   | 210       | 3,36         | 3,97         | 16,11         | 132,9          | 250        | 6,2          | 5,6          | 22,3          | 167            |
| 448     | Котлета рубленая из птицы с соусом       | 90(50/40) | 10,3         | 16,2         | 0,1           | 188            | 100(60/40) | 10,3         | 16,2         | 0,1           | 188            |
| 520     | Картофельное пюре с маслом               | 150       | 2,74         | 15,45        | 18,91         | 240,8          | 180        | 2,8          | 6,13         | 23,33         | 160            |
| 639     | Компот из смеси сухофруктов              | 200       | 0,6          | 0            | 31,4          | 124            | 200        | 0,2          | 0            | 30,6          | 118            |
| ПОРЦ004 | Хлеб пшеничный, ржаной                   | 60        | 6,16         | 1,12         | 29,92         | 154            | 60         | 6,16         | 1,12         | 29,92         | 154            |
|         |                                          |           |              |              |               |                |            |              |              |               |                |
|         | <b>Всего в Обед</b>                      |           | <b>24,06</b> | <b>39,74</b> | <b>101,04</b> | <b>891,7</b>   |            | <b>31,98</b> | <b>37,22</b> | <b>114,01</b> | <b>916,92</b>  |
|         | <b>Полдник</b>                           |           |              |              |               |                |            |              |              |               |                |
| 267     | Морковная запеканка со сгущенным молоком | 15/100    | 7,5          | 13,2         | 60,9          | 394            |            |              |              |               |                |
|         | Сок                                      | 200       | 1,4          | 0            | 13,7          | 62             |            |              |              |               |                |
|         | <b>Всего в Полдник</b>                   |           | <b>8,9</b>   | <b>13,2</b>  | <b>74,6</b>   | <b>456</b>     |            |              |              |               |                |
|         | <b>Всего в 2 неделю среда</b>            |           | <b>59,64</b> | <b>69,58</b> | <b>265,63</b> | <b>1880,2</b>  |            | <b>45,87</b> | <b>49,44</b> | <b>200,3</b>  | <b>1428,67</b> |
|         | <b>Девятый день четверг</b>              |           |              |              |               |                |            |              |              |               |                |
|         | <b>Завтрак</b>                           |           |              |              |               |                |            |              |              |               |                |
| 733     | Блины со сгущенным молоком               | 160       | 11,4         | 19,7         | 65,1          | 483            | 170        | 12,11        | 20,93        | 20,93         | 513,18         |
| 631     | Чай с сахаром с лимоном                  | 200       | 0,2          | 0            | 35,8          | 142            | 200        | 0,2          | 0            | 35,8          | 142            |
|         | Хлеб пшеничный                           | 50        | 0,05         | 0            | 4,7           | 18,9           | 20         | 0,06         | 0            | 6,26          | 25,2           |

|          |                                    |           |              |              |               |                |            |              |              |               |               |
|----------|------------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|          | Фрукт                              | 150       | 0,34         | 0,34         | 8,4           | 39,6           | 150        | 0,34         | 0,34         | 8,4           | 39,6          |
|          | <b>Всего в Завтрак</b>             |           | <b>11,65</b> | <b>19,7</b>  | <b>105,6</b>  | <b>643,9</b>   |            | <b>12,37</b> | <b>20,93</b> | <b>62,99</b>  | <b>680,38</b> |
|          | <b>Обед</b>                        |           |              |              |               |                |            |              |              |               |               |
| 576      | Свежая помидора                    | 70        | 0,36         | 0            | 1,06          | 5,53           | 100        | 44           | 0            | 1,28          | 6,72          |
| 110      | Борщ из свежей капусты и картофеля | 205       | 2,9          | 4,1          | 11,7          | 95             | 250        | 2,9          | 4,1          | 11,7          | 95            |
| 471      | Фрикадельки с соусом               | 90(50/40) | 4,27         | 10,64        | 0,45          | 115            | 100(60/40) | 4,27         | 10,64        | 0,45          | 115           |
| 332, 516 | Макаронные изделия отварные        | 150       | 5,6          | 4,8          | 31,9          | 194            | 180        | 5,6          | 4,8          | 31,9          | 194           |
|          | Компот из смеси сухофруктов        | 200       | 1,4          | 0            | 13,7          | 62             | 200        | 1,4          | 0            | 13,7          | 62            |
| ПОРЦ004  | Хлеб ржано-пшеничный               | 60        | 6,16         | 1,12         | 29,92         | 154            | 60         | 8,47         | 1,54         | 41,14         | 212           |
|          |                                    |           |              |              |               |                |            |              |              |               |               |
|          | <b>Всего в Обед</b>                |           | <b>20,69</b> | <b>20,66</b> | <b>88,73</b>  | <b>625,53</b>  |            | <b>66,64</b> | <b>21,08</b> | <b>100,17</b> | <b>684,72</b> |
|          | <b>Полдник</b>                     |           |              |              |               |                |            |              |              |               |               |
| 3        | Бутерброд с сыром                  | 35        | 4,5          | 8,7          | 7,4           | 131            |            |              |              |               |               |
| 638      | Компот из смеси сухофруктов        | 200       | 0,4          | 0            | 27,4          | 106            |            |              |              |               |               |
|          | Яйцо вареное                       | 40        | 5,1          | 4,6          | 0,3           | 63             |            |              |              |               |               |
|          | <b>Всего в Полдник</b>             |           | <b>4,9</b>   | <b>8,7</b>   | <b>34,8</b>   | <b>237</b>     |            |              |              |               |               |
|          | <b>Всего в 2 неделю четверг</b>    |           | <b>37,24</b> | <b>49,06</b> | <b>229,13</b> | <b>1506,43</b> |            | <b>79,01</b> | <b>42,01</b> | <b>163,16</b> | <b>1365,1</b> |

*Десятый день пятница*

|         |                                                   |     |            |          |             |           |     |            |          |             |           |
|---------|---------------------------------------------------|-----|------------|----------|-------------|-----------|-----|------------|----------|-------------|-----------|
|         | <b>Завтрак</b>                                    |     |            |          |             |           |     |            |          |             |           |
| 311     | Каша овсяная молочная с маслом                    | 230 | 5,48       | 7,82     | 18,94       | 168       | 250 | 5,48       | 7,82     | 18,94       | 168       |
| 639     | Сыр порциями                                      | 20  | 5,1        | 4,6      | 0,3         | 63        | 40  | 5,1        | 4,6      | 0,3         | 63        |
| ПОРЦ004 | Хлеб пшеничный                                    | 60  | 1,88       | 0,75     | 12,5        | 56,5      | 60  | 1,88       | 0,75     | 12,5        | 56,5      |
| 685     | Чай с сахаром                                     | 200 | 0,3        | 0        | 15,2        | 60        | 200 | 0,3        | 0        | 15,2        | 60        |
|         |                                                   |     |            |          |             |           |     |            |          |             |           |
|         |                                                   |     |            |          |             |           |     |            |          |             |           |
|         | <b>Всего в Завтрак</b>                            |     | <b>0,3</b> | <b>0</b> | <b>15,2</b> | <b>60</b> |     | <b>0,3</b> | <b>0</b> | <b>15,2</b> | <b>60</b> |
|         | <b>Обед</b>                                       |     |            |          |             |           |     |            |          |             |           |
| 70      | Огурец соленый порциями                           | 60  | 0,48       | 0,06     | 1,02        | 8,4       | 100 | 1,25       | 4,07     | 7,53        | 72,7      |
| 137;112 | Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей | 250 | 2          | 2,4      | 14,8        | 90        | 250 | 2          | 2,4      | 14,8        | 90        |
| 436     | Жаркое по-домашнему                               | 150 | 19,15      | 18,24    | 15,18       | 301,46    | 180 | 16,9       | 16,1     | 13,4        | 266       |
| 638     | Компот из смеси сухофруктов                       | 200 | 0,2        | 0        | 84,1        | 84,1      | 200 | 0,2        | 0        | 84,1        | 84,1      |
| ПОРЦ004 | Хлеб пшеничный, ржаной                            | 60  | 6,16       | 1,12     | 29,92       | 154       | 60  | 8,47       | 1,54     | 41,14       | 212       |

|     |                                 |     |               |               |                |                 |          |               |              |                |                 |
|-----|---------------------------------|-----|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------|---------------|--------------|----------------|-----------------|
|     |                                 |     |               |               |                |                 |          |               |              |                |                 |
|     | <b>Всего в Обед</b>             |     | <b>27,99</b>  | <b>21,82</b>  | <b>145,02</b>  | <b>637,96</b>   |          | <b>28,82</b>  | <b>24,11</b> | <b>160,97</b>  | <b>724,8</b>    |
|     | <b>Полдник</b>                  |     |               |               |                |                 |          |               |              |                |                 |
|     | Кондитерские изделия            | 30  | 2,55          | 0,48          | 11,1           | 59,25           |          |               |              |                |                 |
| 693 | Какао с молоком                 | 200 | 4,9           | 5             | 32,5           | 190             |          |               |              |                |                 |
|     | Йогурт                          | 95  | 4,5           | 0,15          | 6              | 47,36           |          |               |              |                |                 |
|     | <b>Всего в Полдник</b>          |     | <b>7,45</b>   | <b>5,48</b>   | <b>43,6</b>    | <b>249,25</b>   |          |               |              |                |                 |
|     | <b>Всего в 2 неделю пятница</b> |     | <b>35,74</b>  | <b>27,3</b>   | <b>203,82</b>  | <b>947,21</b>   |          | <b>29,12</b>  | <b>24,11</b> | <b>176,17</b>  | <b>784,8</b>    |
|     | <b>Итого</b>                    |     | <b>604,39</b> | <b>476,03</b> | <b>2312,82</b> | <b>14912,18</b> | <b>0</b> | <b>690,75</b> | <b>396,7</b> | <b>1967,68</b> | <b>12700,45</b> |
|     | <b>Среднее за период</b>        |     | <b>60,439</b> | <b>47,603</b> | <b>231,282</b> | <b>1491,218</b> |          | <b>69,075</b> | <b>39,67</b> | <b>196,768</b> | <b>1270,045</b> |

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при  
 общеобразовательных школах "хлебпродинформ" Москва 2004г.под общей редакцией В.Т. Лапшиной

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного, Издательство ДеЛи принт,2007, Москва











