

СОГЛАСОВАНО:

Директор Муниципального автономного
общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №11 имени
Героя Советского Союза Ивана Андреевича Кабалина»
города Канаш Чувашской Республики



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



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

ООО «Комбинат школьного питания» МО город Канаш ЧР

Меню составлено и соответствует рецептурам блюд из Сборника:

«Сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях»
Тутельян В.А. Никитюк Д.Б. изд. 2022 года

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах» изд. 2004 года

Третьи блюда витаминизированы витамином С.

Для приготовления блюд использована йодированная соль.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ДЕНЬ : ПЕРВЫЙ
 ВОЗРАСТНАЯ
 КАТЕГОРИЯ: С 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: осенний

г.Канаш Чувашская республика ООО"Комбинат школьного питания" 2026г

№ рецептуры	Прием пищи		Масса порции	Пищевые вещ-ва, гр.			Энерг.ц. ккал	Витамины(мг)				Минерные вещества(мг)			
	Наименование блюд			белки	жиры	угле-ы		A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК															
№139 2022г	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ		200	6,9	7,98	38,03	251,2	0	0,1	3,62	4,19	25,89	23,12	67,84	1,38
№143 2022г	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1
№261 2022г	ЧАЙ С САХАРОМ		200/10	0,07	0,02	10,95	40	0	0	0,03	0	10,95	1,4	2,8	0,23
ТТК	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
№231 2022г	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЕЙ		100	0,4	0,4	28,3	47	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2
	итого:		580	14,97	13,96	91,04	473,7	100	0,16	13,65	5,25	81,59	48,22	181,69	5,25
ЗАВТРАК															
№196 2022г	ФИЛЕ ПТИЦЫ ОТВАРНОЕ С СОУСОМ														
	СМЕТАННЫМ		80(50/30)	12,24	10,28	2,31	151	28,8	0,1	1,58	0,55	36,2	1304	91,3	1,06
№11 2022г	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ		200	4,3	6,33	31,21	199,5	40,95	0,45	0,93	0,165	92,82	26,31	113,17	0,42
№236 2022г	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)		200	0,16	0,16	27,88	114	0	0,02	0,9	0,08	14,18	5,14	4,4	0,94
	ДЕСЕРТ		45	1,7	2,16	16,25	142	0	0,03	0	0	0,01	47	0	0,05
ТТК	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ		60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88
	итого:		585	23,4	20,85	104,57	751,5	69,75	0,69	3,41	2,12	156,7	1402	254,97	3,35
ОБЕД															
№54 2022 г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ		60	0,42	0,06	1,14	7,2	0	0,02	2,94	0,06	10,2	8,4	18	0,3
№66 2022г	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С														
	КАРТОФЕЛЕМ		200	1,41	3,96	6,32	71,8	0	0,05	12,62	1,88	39,4	17,7	39,2	0,66
№196 2022г	ФИЛЕ ПТИЦЫ ОТВАРНОЕ С СОУСОМ														
	СМЕТАННЫМ		80(50/30)	12,24	10,28	2,31	151	28,8	0,1	1,58	0,55	36,2	1304	91,3	1,06
№203 2022г	РИС ОТВАРНОЙ		150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	0	0,28	1,05	16,33	60,94	0,53
№236 2022г	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)		200	0,16	0,16	27,88	114	0	0,02	0,9	0,08	14,18	5,14	4,4	0,94
ТТК	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	22,88	21,75	101,25	698,7	28,8	0,31	18,04	4,17	114,5	1371	259,94	4,37

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ДЕНЬ : ВТОРОЙ
 ВОЗРАСТНАЯ
 КАТЕГОРИЯ: С 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ

сезон			весенний			г.Канаш Чувашская республика			ООО"Комбинат школьного питания" 2026г									
№ рецептуры	Прием пищи		Масса порции	Пищевые вещ-ва, гр		Энерг.ц. ккал	Витамины(мг)				Минер-ные вещества(мг)							
	Наименование блюд			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	Мg	Р	Fe			
	<u>ЗАВТРАК</u>																	
№117 2022г	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ																	
	ВЯЗКАЯ		225	3,99	5,31	18,25	266,6	27,3	0,11	0,62	0,36	71,12	34,13	112,83	0,82			
№10 2022г	МАСЛО ПОРЦИЕЙ		5	0,04	3,63	0,065	33	20	0	0	0,05	1,2	0	1,5	0,01			
№264 2022г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	1,58	1,34	7,97	100,6	20	0,04	1,3	0	125,8	14	90	0,14			
ТТК	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:		505	11,54	16,37	59,65	612,45	77,8	1	1,92	2,86	215	69,43	261,78	2,02			
	<u>ЗАВТРАК</u>																	
№54 2022г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ																	
	ПОМИДОРЫ		60	0,42	0,06	1,14	12	0	0,024	2,94	0,06	10,2	8,4	18	0,3			
№187 2022г	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ																	
	СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ		110(60/50)	7,58	16,23	9,97	217	14,3	0,23	3,42	0,89	40,67	19,09	104,72	1,09			
№91 2022г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		150	3,1	9,15	17,96	172,8	35	0,1	12,4	17,8	36,98	27,75	86,6	1,02			
	ДЕСЕРТ		20	0,015	0,075	10,35	42	0	0	2,4	0	0,01	0	0	0,01			
№241 2022г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,66	0,1	32	132	0	0,02	0,72	0,5	32,48	17,46	23,44	0,68			
ТТК	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ		60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88			
	ИТОГО:		600	16,775	27,54	98,34	720,8	49,3	0,464	21,9	20,6	134	92,1	278,86	3,98			
	<u>ОБЕД</u>																	
№54 2022г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ																	
	ПОМИДОРЫ		60	0,42	0,06	1,14	12	0	0,024	2,94	0,06	10,2	8,4	18	0,3			
№79 2022г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ																	
	С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		200	2,16	2,28	13,96	94	0	0,1	6,6	1,14	23,36	21,82	54,06	0,9			
№187 2022г	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ																	
	СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ		110(60/50)	7,58	16,23	9,97	217	14,3	0,23	3,42	0,89	40,67	19,09	104,72	1,09			
№91 2022г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		150	3,1	9,15	17,96	172,8	35	0,1	12,4	17,8	36,98	27,75	86,6	1,02			
№241 2022г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,66	0,1	32	132	0	0,02	0,72	0,5	32,48	17,46	23,44	0,68			
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ		60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88			
	ИТОГО:		780	18,92	29,74	102	772,8	49,3	0,564	26,1	21,7	157	113,92	332,92	4,87			

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ : ТРЕТИЙ

ВОЗРАСТНАЯ

КАТЕГОРИЯ: С 7-11 ЛЕТ

СЕЗОН : ВЕСЕННИЙ

г. Канаш Чувашская республика

ООО "Комбинат школьного питания" 2026 г

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые белки	Пищевые вещ-ва, гр.		Витамины(мг)				Минер-ные вещества(мг)					
				жиры	угле-ы	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
	<u>ЗАВТРАК</u>														
№127 2022г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	210	8,19	9,87	34,04	256,2	52,92	0,189	0,63	0,378		140,5	95,17	216,02	2,81
№261 2022г	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,07	0,02	10,95	40	0	0,01	0,03	0		10,95	1,4	2,8	0,23
ТТК	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
№231 2022г	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЕЙ	75	0,3	0,3	9,8	47	0	0,03	10	0,2		16	9	2,2	1,65
	итого:	570	14,02	19,58	87,73	581,7	55,9	0,319	10,66	4,078		182	126	273,5	5,67
	<u>ЗАВТРАК</u>														
№54 2022г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ														
	ОГУРЦЫ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0	0,02	2,94	0,06		10,2	8,4	18	0,3
№198 2022 г	ПТИЦА ТУШЕНАЯ														
	С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100(50/50)	11,78	10,12	2,93	150	37,5	0,05	1,44	0,96		38,9	13,14	90,5	0,91
№137 2022г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	5,61	36	216	35,4	0,075	0	0,825		12,06	8,25	45,84	0,84
№699 2004г	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	24,3	93	0	0	5,66	0,01		14,2	2,4	4,4	0,16
ТТК	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32		13,5	19,4	46,1	0,88
	итого:	570	22,94	17,71	91,29	611,2	72,9	0,235	10,04	3,175		88,9	51,6	204,8	3,09
	<u>ОБЕД</u>														
№54 2022г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ														
	ОГУРЦЫ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0	0,02	2,94	0,06		10,2	8,4	18	0,3
№78 2022г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,4	4,22	13,23	118,6	0	0,182	4,66	1,94		34,14	28,46	70,48	1,64
№198 2022 г	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С														
	СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100(50/50)	11,78	10,12	2,93	150	37,5	0,05	1,44	0,96		38,9	13,14	90,5	0,91
№137 2022г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	5,61	36	216	35,4	0,075	0	0,825		12,06	8,25	45,84	0,84
№699 2004г	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	24,2	93	0	0	5,66	0,01		14,2	2,4	4,4	0,16
ТТК	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32		13,5	19,4	46,1	0,88
	итого:	770	27,34	21,93	104,4	729,8	72,9	0,417	14,7	5,115		123	80,1	275,3	4,73

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ:

ПЕРВАЯ

ДЕНЬ :

ЧЕТВЕРТЫЙ

ВОЗРАСТНАЯ

КАТЕГОРИЯ: С 7-11 ЛЕТ

СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ

г. Канаш Чувашская республика

ООО "Комбинат школьного питания"

2026 г

№ рецептуры	Прием пищи		Масса порции	Пищевые вещ-ва, гр.			Энерг. ккал	Витамины(мг)				Минерные вещества(мг)			
	Наименование блюд	белки		жиры	угле-ы	A		B	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
	ЗАВТРАК														
№125 2022г	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	6,6	9,28	34,32	246,4	55,44	0,066	0,66	0,52	145,04	21,89	128,78	0,46	
№10 2022г	МАСЛО ПОРЦИЕЙ	5	0,04	3,63	0,065	33	20	0	0	0,055	1,25	0	1,5	0,01	
№264 2022г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,68	15,95	100	20	0,04	1,3	0	125,8	14	90	0,14	
ТТК	БУЛОЧКА "ВАНИЛЬНАЯ"	75	5,93	6,09	33,36	212,25	10,5	0,85	0	2,45	16,8	21,3	57,45	1,05	
	итого:	500	15,74	21,68	83,695	591,7	105,9	0,956	1,96	3,03	288,9	57,2	277,73	1,66	
	ЗАВТРАК														
№53 2022г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ														
	ОГУРЦЫ	60	0,4	0,05	0,85	5	0	0,01	1,75	0,05	11,5	7	12	0,3	
№197 2022г	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	210(60/150)	15,36	12,78	18,24	249,6	25,2	0,11	14,04	2,4	34,31	43,2	165,7	2,2	
№241 2022г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,1	32	132	0	0,02	0,72	0,5	32,348	17,46	23,44	0,68	
	ДЕСЕРТ	36	1,7	2,16	16,25	142	0	0,03	0	0	0,01	47	0	0,05	
ТТК	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88	
	итого:	566	23,12	17,01	94,26	673,6	25,2	0,26	16,5	4,27	91,67	134	247,24	4,11	
	ОБЕД														
№53 2022г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ														
	ОГУРЦЫ	60	0,4	0,05	0,85	5	0	0,01	1,75	0,05	11,5	7	12	0,3	
№75 2022г	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,27	3,99	7,32	176,2	0	0,058	8,3	1,86	27,88	16,6	39,42	0,62	
№197 2022г	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	210(60/150)	15,36	12,78	18,24	249,6	25,2	0,11	14,04	2,4	34,31	43,2	165,7	2,2	
№241 2022г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,1	32	132	0	0,02	0,72	0,5	32,348	17,46	23,44	0,68	
ТТК	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5	1,92	26,925	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88	
	итого:	730	22,69	18,84	85,335	707,8	25,2	0,288	24,8	6,13	119,5	104	286,66	4,68	

2026r

[illegible]

НЕДЕЛЯ:

ДЕНЬ : ШЕСТОЙ

ВОЗРАСТНАЯ

КАТЕГОРИЯ: С 7-11 ЛЕТ

СЕЗОН: весенний

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

г.Канаш Чувашская республика ООО"Комбинат школьного питания"

2026г

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещ-ва, гр.			Энерг.ц. ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	<u>ЗАВТРАК</u>													
№279 2022г	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	170	12,34	9,18	68,72	453	27,5	0,23	0,63	0,23	127,83	49,91	186,7	2,29
№264 2022г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,68	15,95	100	20	0,04	1,3	0	125,8	14	90	0,14
№231 2022г	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЕЙ	180	52	52	12,74	61,1	0	0,039	13	0,26	20,8	11,7	14,3	2,86
	итого:	550	67,51	63,86	97,41	614,1	47,5	0,309	14,93	0,49	274,43	75,61	291,00	5,29
	<u>ЗАВТРАК</u>													
№54 2022г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ													
	ОГУРЦЫ	60	0,4	0,05	0,85	5	0	0,01	1,75	0,05	11,5	7	12	0,3
№198 2022г	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100(50/50)	11,78	10,12	2,93	150	37,5	0,05	1,44	0,96	38,9	13,14	90,5	0,91
№116 2022 г	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,93	6,09	31,84	207	36,68	0,1	0,4	0,63	99,67	31,08	15,84	1,75
№699 2004г	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,09	0	21,78	83,7	0	0	5,09	0,009	12,78	2,16	3,96	0,144
	ДЕСЕРТ	30	1,7	2,16	16,25	142	0	0,03	0	0	0,01	47	0	0,05
ТТК	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88
	ИТОГО:	600	24,9	20,34	100,57	732,7	74,18	0,28	8,68	2,97	176,4	120	168,4	4,034
	<u>ОБЕД</u>													
№53 2022г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ													
	ОГУРЦЫ	100	0,8	0,1	1,7	10	0	0,02	3,5	0,1	23	14	24	0,6
№72 2022г	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,025	5,1	12	105	0	0,1	8,37	2,35	29,15	24,17	56,72	0,92
№198 2022г	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100(50/50)	11,78	10,12	2,93	150	37,5	0,05	1,44	0,96	38,9	13,14	90,5	0,91
№116 2022 г	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,93	6,09	31,84	207	36,68	0,1	0,4	0,63	99,67	31,08	15,84	1,75
№699 2004г	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,09	0	21,78	83,7	0	0	5,09	0,009	12,78	2,16	3,96	0,144
ТТК	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88
	ИТОГО:	860	25,625	23,33	97,17	700,7	74,18	0,36	18,8	5,37	217	104	237,12	5,204

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ: ВТОРОЙ

ДЕНЬ : СЕДЬМОЙ

ВОЗРАСТНАЯ

КАТЕГОРИЯ: С 7-11 ЛЕТ

СЕЗОН : ВЕСЕННИЙ

г. Канаш Чувашская республика

ООО"Комбинат школьного питания"

2026г

№ рецептуры	Прием пищи		Масса порции	Пищевые вещ-ва, гр		Энерг.ц. ккал	Витамины(мг)					Минер-ные вещества(мг)			
	Наименование блюд			белки	жиры/угле-ы		A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
	ЗАВТРАК														
№116 2022г	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ		200	7,9	8,36	42,46									
№10 2022г	МАСЛО ПОРЦИЕЙ		5	0,04	3,63	0,065									
№11 2022г	СЫР ПОРЦИЕЙ		10	2,32	2,95	0									
№261 2022г	ЧАЙ С САХАРОМ		200/10	0,07	0,02	10,01									
ТТК	БУЛОЧКА "ВАНИЛЬНАЯ"		75	5,93	6,09	33,36									
	ИТОГО:		500	16,26	21,05	85,9									
	ЗАВТРАК														
№54 2022г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ		60	0,42	0,06	1,14									
№189 2022г	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ		100(50/50)	6,9	15,5	8,09									
№91 2022г	КОАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		150	3,06	4,8	20,44									
№236 2022г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ(курага)		200	0,78	0,046	27,63									
ТТК	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ		60	5	1,92	26,92									
	ИТОГО:		570	16,16	22,33	84,22									
	ОБЕД														
№54 2022г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ		60	0,42	0,06	1,14									
№75 2022г	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		200	1,28	3,98	7,32									
№189 2022г	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ		100(50/50)	6,9	15,5	8,09									
№91 2022г	КОАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		150	3,06	4,8	20,44									
№236 2022г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ(курага)		200	0,78	0,046	27,63									
ТТК	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ		60	5	1,92	26,92									
	ИТОГО:		770	17,44	26,31	91,54									

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ:

ВТОРАЯ

ДЕНЬ :

ВОСЬМОЙ

ВОЗРАСТНАЯ

КАТЕГОРИЯ: С 7-11 ЛЕТ

СЕЗОН

ВЕСЕННИЙ

г. Канаш Чувашская республика

ООО "Комбинат школьного питания"

2026 г

№ рецептуры		Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищев. белки	Пищевые вещ-ва, гр.			Витамины(мг)				Минерные вещества(мг)			
					жиры	угле-ы	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
		<u>ЗАВТРАК</u>													
№117	2022г	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ(вязкая)	200	8,23	5,87	37,5	237,1	14,8	0,189	1,01	0,54	154,6	74,34	243,6	1,8
№10	2022г	МАСЛО ПОРЦИЕЙ	5	0,04	3,63	0,065	33	20	0	0	0,055	1,2	0	1,5	0,01
№263	2022 г	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,52	1,35	15,9	81	10	0,04	1,33	0	126,6	15,4	92,8	0,41
		ДЕСЕРТ	20	1,7	2,16	16,25	142	0	0,03	0	0	0,01	47	0	0,05
ТТК		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	16,95	22,4	102,7	731,6	47,8	0,349	2,34	4,095	297,3	157	390,4	3,25
		<u>ЗАВТРАК</u>													
№54	2022г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ													
		ПОМИДОРЫ	60	0,66	0,12	2,42	13,2	0	0,03	10,5	0,42	8,4	12	15,6	0,54
№196	2022г	ФИЛЕ ПТИЦЫ ОТВАРНОЕ С СОУСОМ													
		СМЕТАНЫМ	80(50/30)	11,53	10	2,31	143	26,2	0,11	2,75	0,23	37	5,6	70,6	0,86
№137	2022 г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,582	4,52	26,45	168,5	0	0,056	0	97	4,86	21,12	37,17	1,11
№241	2022г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,1	32	132	0	0,02	0,72	0,02	321,48	17,46	23,44	0,68
		ДЕСЕРТ	20	1,7	2,16	16,25	142	0	0,03	0	0	0,01	47	0	0,05
ТТК		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	22,632	17,86	92,89	671,2	26,2	0,291	13,97	98,33	378,5	113	169,9	3,68
		<u>ОБЕД</u>													
№54	2022г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ													
		ПОМИДОРЫ	60	0,66	0,12	2,42	13,2	0	0,03	10,5	0,42	8,4	12	15,6	0,54
№78	2022г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,39	4,22	13,23	118	0	0,18	4,66	1,94	34,14	28,46	70,48	1,64
№196	2022г	ФИЛЕ ПТИЦЫ ОТВАРНОЕ С СОУСОМ													
		СМЕТАНЫМ	80(50/30)	11,53	10	2,31	143	26,2	0,11	2,75	0,23	37	5,6	70,6	0,86
№137	2022 г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,582	4,52	26,45	168,5	0	0,056	0	97	4,86	21,12	37,17	1,11
№241	2022г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,1	32	132	0	0,02	0,72	0,02	321,48	17,46	23,44	0,68
		БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88
ТТК		ИТОГО:	750	27,822	20,88	103,3	719,7	26,2	0,486	18,63	100,9	419,4	104	263,4	5,71

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ДЕНЬ : ДЕВЯТЫЙ
 ВОЗРАСТНАЯ
 КАТЕГОРИЯ: С 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ

г. Канаш Чувашская республика ООО "Комбинат школьного питания"

2026 г

№ рецептуры	Прием пищи		Масса порции	Пищевые вещ-ва, гр.			Энерг. ккал	Витамины(мг)				Минерные вещества(мг)				
	Наименование блюд	белки		жиры	угле-ы	A		B	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
	ЗАВТРАК															
№117 2022г	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ			200	7,14	8,44	40,2	266	54,6	0,08	1,24	0,68	128,8	20,3	123,6	0,56
№11 2022г	СЫР ПОРЦИЕЙ			10	2,32	2,95	0	36	26	0	0,07	0,05	88	3,5	50	0,1
№264 2022г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ			200	3,17	2,68	15,95	100	20	0,04	1,3	0	125,8	14	90	0,14
ТТК	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:			485	18,56	20,16	89,51	614,3	111,1	0,97	2,61	3,18	359,4	59,1	321,05	1,85
	ЗАВТРАК															
№54 2022г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ															
	ОГУРЦЫ			60	0,42	0,06	1,14	7,2	0	0,024	2,94	0,06	10,2	8,4	18	0,3
№197 2022г	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ			210(60/150)	15,36	12,78	18,24	249,6	25,2	0,11	14,04	2,4	34,31	43,2	165,7	2,2
№236 2022г	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ(яблоки)			200	0,16	0,16	27,88	114	0	0,2	0,9	0,08	14,18	5,14	4,4	0,94
ТТК	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ			60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88
	итого:			530	20,94	14,92	74,18	515,8	25,2	0,424	17,88	3,86	72,19	76,1	234,2	4,32
	ОБЕД															
№54 2022г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ															
	ОГУРЦЫ			60	0,42	0,06	1,14	7,2	0	0,024	2,94	0,06	10,2	8,4	18	0,3
№78 2022г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С															
	МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ			200	2,16	2,28	13,96	94	0	0,1	6,6	1,14	23,36	21,82	54,06	0,9
№197 2022г	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ			210(60/150)	15,36	12,78	18,24	249,6	25,2	0,11	14,04	2,4	34,31	43,2	165,7	2,2
№236 2022г	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ(яблоки)			200	0,16	0,16	27,88	114	0	0,2	0,9	0,08	14,18	5,14	4,4	0,94
ТТК	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ			60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88
	итого:			730	23,1	17,2	88,14	609,8	25,2	0,524	24,48	5	95,55	98	288,26	5,22

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ:

ВТОРАЯ

ДЕНЬ :

ДЕСЯТЫЙ

ВОЗРАСТНАЯ

КАТЕГОРИЯ: С 7-11 ЛЕТ

СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ

г.Канаш Чувашская республика

ООО"Комбинат школьного питания"

2026г

№ рецептуры	Прием пищи		Масса порции	Пищевые вещ-ва, гр.			Энерг.ч. ккал	Витамины(мг)				Минерные вещества(мг)			
	Наименование блюд	белки		жиры	угле-ы	A		B	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
		ЗАВТРАК													
№117	2022г	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,93	3,59	42,82	228	14,8	0,06	0,96	0,12	128,3	36,45	154,5	0,57
№10	2022г	МАСЛО ПОРЦИЕЙ	5	0,04	3,63	0,065	33	20	0	0	0,055	1,2	0	1,5	0,01
№261	2022г	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0	11,1	1,4	2,8	0,28
ТТК															
№231	2022г	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88
		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЕЙ	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0	0,023	7,5	0,15	12	6,75	8,25	1,65
		итого:	550	11,34	9,46	92,155	501,25	34,8	0,173	8,49	1,65	166,1	64	213,15	3,39
		ЗАВТРАК													
№54	2022г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ													
		ПОМИДОРЫ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0	0,024	2,94	0,06	10,2	8,4	18	0,3
№187	2022г	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ													
		СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	110(60/50)	7,58	16,23	9,97	217	40,67	19,09	104,72	1,09	34,31	43,2	165,7	2,2
№114	2022г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,54	5,98	39,6	246	26,55	0,28	0	0,58	20,04	139,6	207,6	4,65
		ДЕСЕРТ	20	1,7	2,16	16,25	142	0	0,03	0	0	0,01	47	0	0,05
№699	2022г	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,09	0	21,78	83,7	0	0	5,09	0,009	12,78	2,06	3,96	0,144
ТТК		БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88
		итого:	600	23,33	26,35	115,66	840,9	67,22	19,51	112,8	3,06	90,84	259,7	441,36	8,224
		ОБЕД													
№54	2022г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ													
		ПОМИДОРЫ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0	0,024	2,94	0,06	10,2	8,4	18	0,3
№62	2022г	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,44	3,94	8,75	82	0	0,04	8,54	1,92	39,78	20,9	43,68	0,98
№187	2022г	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ													
		СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	110(60/50)	7,58	16,23	9,97	217	40,67	19,09	104,72	1,09	20,04	139,6	207,6	4,65
№114	2022г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,54	5,98	39,6	246	26,55	0,28	0	0,58	20,04	139,6	207,6	4,65
№197	2022г	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,09	0	21,78	83,7	0	0	5,09	0,009	12,78	2,06	3,96	0,144
№699	2022г	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88
ТТК		итого:	760	23,07	28,13	108,16	780,9	67,22	19,52	121,3	4,98	116,3	330	526,94	11,6