

СОГЛАСОВАНО

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

А.Н. Мулгачев

2026 г.



М.А. Польская

2026 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезонность: осенне-зимнее

Наименование блюда	Выход, г	пищевая ценность				№ рецептуры
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, кКал	
1	2	4	5	6	7	3
1-ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)						
Завтрак						
Каша вязкая молочная из риса	300	14,86	11,56	54	379	174/2017
Сыр (порциями)	12	2,76	3,54		43	15/2017
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377/2017
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		20,75	16,32	93,8	605	
Второй завтрак						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2017
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	114	342/2017
Итого		3,73	2,54	63,17	291	
Обед						
Салат из капусты белокочанной с огурцом	100	0,94	4,92	7,35	76	52/2022
Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,5	5,3	16,5	136	102/2017
Шницель с соусом	100	15,8	25,5	10	333	268/2017
Изделия макаронные отварные	180	6,84	0,8	38,3	188	626/2022
Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200	0,35	0,08	29,85	122	348/2017
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		34,96	37,53	133,3	1011	
Полдник						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Напиток яблочный	200	0,1		26,4	106	701*
Итого		2,8	5,1	46,5	243	
Ужин						
Птица отварная с соусом	100	22,31	25,53	16,98	387	288/2017
Каша вязкая пшенная	180	5,22	8,28	28,62	210	510*
Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200	0,35	0,08	29,85	122	348/2017
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	61	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		32,55	35,36	113,2	902	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
ИТОГО за день		104,59	101,85	458,17	3169	
2-ДЕНЬ (ВТОРНИК)						
Завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	300	12,72	11,4	22,2	242	173/2017
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	15/2017

Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,7	16	100	379/2017
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		18,7	22,55	62,93	529	
Второй завтрак						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2017
Кисель	200	1,04		30,96	128	648*
Итого		4,61	2,38	66,26	305	
Обед						
Салат из моркови с яблоками	100	1,5	5,08	13,03	104	59/2017
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,9	6	8	94	88/2017
Рис отварной	180	4,4	6,5	44	252	628/2022
Зразы рубленые с соусом	100	25,38	21,9	8,98	335	274/2017
Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	101	699*
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		38,81	40,41	130,51	1042	
Полдник						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Напиток лимонный	200	0,1		24,2	97	699*
Итого		2,8	5,1	44,3	234	
Ужин						
Люля-кебаб из свинины с курицей с соусом	100	17,1	17,9	9	265	541/2022
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	165	643/2022
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2017
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	61	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		26,47	25,17	91,45	698	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
ИТОГО за день		101,19	100,61	403,65	2925	
3-ДЕНЬ (СРЕДА)						
Завтрак						
Макаронник	300	19,41	30,27	52,8	561	207/2017
Сыр (порциями)	12	2,76	3,54		43	15/2017
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2017
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		25,24	35,03	92,4	785	
Второй завтрак						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Напиток яблочный	200	0,1		26,4	106	701*
Итого		2,8	5,1	46,5	243	
Обед						
Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,35	66	20/2017
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2	6,3	11	109	82/2017
Котлеты рубленные из бройлер-цыплят с соусом	100	10,35	17,2	10,66	238	295/2017
Картофель отварной	180	3,46	5,18	27,6	171	310/2017
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	131	349/2017
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		22,75	35,71	114,91	871	
Полдник						

Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2017
Чай фруктовый	200	0,13	0,02	15,2	62	783/2022
Итого		3,7	2,4	50,5	239	
Ужин						
Печень по-строгановски (куриная)	100 (50/50)	22,5	17,6	3,64	263	ТТК
Каша вязкая ячневая	180	5,22	8,28	28,62	210	510*
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	114	342/2017
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	61	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		32,55	27,51	97,88	770	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
ИТОГО за день		96,84	110,75	410,39	3025	
4-ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)						
Завтрак						
Каша вязкая из риса и пшена молочная	300	9,12	16,79	50,22	388	175/2017
Сыр (порциями)	12	2,76	3,54		43	15/2017
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118	382/2017
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		18,98	25,03	92,42	670	
Второй завтрак						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2017
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2017
Итого		4,57	2,38	55,5	262	
Обед						
Салат «Несвижский»	100	3,17	9,69	2,06	108	63*
Рассольник домашний со сметаной	250/5	2,25	6,1	9,85	103	95/2017
Фрикадельки в соусе	100	8	10,6	10,1	168	280/2017
Рагу из овощей	180	6,03	15,7	38,7	320	143/2017
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377/2017
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		25,11	43,04	107,21	917	
Полдник						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	101	699*
Итого		2,8	5,1	45,3	238	
Ужин						
Бефстроганов	100 (50/50)	23,2	23,1	5,12	321	250/2017
Изделия макаронные отварные	180	6,84	0,8	38,3	188	626/2022
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	100	79**
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	61	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		35,05	25,39	105,7	792	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
ИТОГО за день		96,31	105,94	414,33	2996	
5-ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)						
Завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	255	11,02	14,11	56,56	397	173/2017

Омлет натуральный	55	7,58	9,1	6,49	138	210/2017
Кисель	200	1,04		30,96	128	648*
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		22,64	24,41	118,61	784	
Второй завтрак						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200	0,35	0,08	29,85	122	348/2017
Итого		3,05	5,18	49,95	259	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,1	11,17	91	46/2017
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	4,8	17,5	124	103/2017
Плов	220	18,51	31,32	37,97	508	265/2017
Напиток «Цитрус»	200	0,09	0,01	15,88	64	Стр.228****
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		26,95	42,16	113,82	943	
Полдник						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2017
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2017
Итого		4,57	2,38	55,5	262	
Ужин						
Котлеты с соусом	100	15,8	13,5	10	224	268/2017
Гречка отварная рассыпчатая	180	10,3	7,2	48,3	299	627/2022
Компот из яблок с лимоном	200	0,66	0,09	32	131	827/2022
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	61	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		31,43	22,26	128,05	837	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
ИТОГО за день		98,44	101,39	474,13	3202	
6-ДЕНЬ (СУББОТА)						
Завтрак						
Каша вязкая молочная из ячневой крупы	260	12,18	15,87	38,74	346	174/2017
Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	50	12,65	27,7	7,72	331	295/2017
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2017
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		27,9	44,79	86,06	858	
Второй завтрак						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2017
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2017
Итого		4,57	2,38	55,5	262	
Обед						
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	4,2	7,3	74	53/2017
Суп картофельный	250	2,35	2,8	16,45	100	97/2017
Рагу из свинины	220	16,55	36,03	33,06	523	263/2017
Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	101	699*
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		26,2	43,96	113,31	954	
Полдник						
Бутерброд с повидлом	40	1,2	4,3	22	132	40575
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377/2017

Итого		1,33	4,32	37,2	194	
Ужин						
Рыба запеченная с картофелем по-русски	240	20,76	20,48	51,4	472	381*
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	131	349/2017
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	61	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		26,09	22,04	121,15	786	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
ИТОГО за день		95,89	122,49	421,42	3171	
7-ДЕНЬ (ВОСКРЕСЕНЬЕ)						
Завтрак						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	300	13,33	19,68	52,96	442	173/2017
Сыр (порциями)	12	2,76	3,54		43	15/2017
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118	382/2017
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		23,19	27,92	95,16	724	
Второй завтрак						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2017
Напиток лимонный	200	0,1		24,2	97	699*
Итого		3,67	2,38	59,5	274	
Обед						
Салат овощной с яблоками	100	1,55	5,08	9,4	90	56/2017
Суп крестьянский с крупой	250	1,5	4,9	6	74	98/2017
Запеканка картофельная с мясом	220	18,54	34,58	32,77	517	284/2017
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	100	79**
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		27,46	45,51	104	937	
Полдник						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Напиток яблочный	200	0,1		26,4	106	639*
Итого		2,8	5,1	46,5	243	
Ужин						
Бифштекс по-домашнему с соусом	100	15,2	15,2	6,2	222	523/2022
Каша вязкая пшенная	180	5,22	8,28	28,62	210	510*
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2017
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	61	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		26,09	24,95	92,77	700	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
ИТОГО за день		93,01	110,86	406,13	2995	
8-ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)						
Завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы	300	12,24	19,61	43,8	400	181/2017
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	15/2017
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377/2017
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		15,45	28,08	83,73	649	

Второй завтрак							
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137		
Кисель	200	1,04		30,96	128	648*	
Итого		3,74	5,1	51,06	265		
Обед							
Салат из моркови с яблоками	100	1,5	5,08	13,03	104	59/2017	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,9	6	8	94	88/2017	
Кнели из кур, бройлеров-цыплят с соусом	100	14,82	29,07	6,62	346	301/2017	
Гречка отварная рассыпчатая	180	10,3	7,2	48,3	299	627/2022	
Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200	0,35	0,08	29,85	122	348/2017	
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156		
Итого		34,4	48,36	137,1	1121		
Полдник							
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2017	
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2017	
Итого		4,57	2,38	55,5	262		
Ужин							
Бефстроганов	100 (50/50)	23,2	23,1	5,12	321	250/2017	
Изделия макаронные отварные	180	6,84	0,8	38,3	188	626/2022	
Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	101	699*	
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017	
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	61		
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78		
Итого		34,81	25,37	106,37	793		
Второй ужин							
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117		
Итого		9,8	5	8,2	117		
ИТОГО за день		102,77	114,29	441,96	3207		
9-ДЕНЬ (ВТОРНИК)							
Завтрак							
Каша вязкая молочная из пшенной крупы	260	11,44	12,48	53,66	373	302*	
Запеканка из творога	50	11,58	8,71	26,52	231	223/2017	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2017	
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121		
Итого		26,09	22,41	119,78	785		
Второй завтрак							
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2017	
Чай фруктовый	200	0,13	0,02	15,2	62	783/2022	
Итого		3,7	2,4	50,5	239		
Обед							
Салат из свежих помидор	100	1,08	6,09	3,43	73	23/2017	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2	6,3	11	109	82/2017	
Биточки с соусом	100	22,8	17,5	10	288	268/2017	
Изделия макаронные отварные	180	6,84	0,8	38,3	188	626/2022	
Напиток из цитрусовых	200	0,09	0,01	15,88	65	855/2022	
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156		
Итого		38,34	31,63	109,91	879		
Полдник							
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137		
Кисель	200	1,04		30,96	128	648*	
Итого		3,74	5,1	51,06	265		
Ужин							

Рыба жаренная с соусом	100	19,52	23,9	15,71	356	230/2017
Рис отварной	180	4,4	6,5	44	252	628/2022
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2017
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	61	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		29,59	31,87	117,66	876	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
ИТОГО за день		111,26	98,41	457,11	3161	
10-ДЕНЬ (СРЕДА)						
Завтрак						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	300	13,33	19,68	52,96	442	173/2017
Сыр (порциями)	12	2,76	3,54		43	15/2017
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,7	16	100	379/2017
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		21,99	27,12	93,56	706	
Второй завтрак						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2017
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2017
Итого		4,57	2,38	55,5	262	
Обед						
Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,35	66	20/2017
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2	5	12	101	96/2017
Биточки рыбные с соусом	100	18,1	6,7	11,3	178	234/2017
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	165	643/2022
Напиток яблочный	200	0,1		26,4	106	701*
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		30,18	24,44	107,85	772	
Полдник						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	131	349/2017
Итого		3,36	5,19	52,1	268	
Ужин						
Птица отварная с маслом	100	22,31	25,53	16,98	387	288/2017
Каша вязкая ячневая	180	5,22	8,28	28,62	210	510*
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	114	342/2017
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	61	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		32,36	35,44	111,22	894	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
ИТОГО за день		102,26	99,57	428,43	3019	
11-ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)						
Завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	300	12,72	11,4	22,2	242	173/2017
Сыр (порциями)	12	2,76	3,54		43	15/2017
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118	382/2017
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		22,58	19,64	64,4	524	

Второй завтрак						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2017
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	82	378/2017
Итого		5,09	3,73	51,2	259	
Обед						
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	4,2	7,3	74	53/2017
Суп картофельный	250	2,35	2,8	16,45	100	97/2017
Плов	220	18,51	31,32	37,97	508	265/2017
Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	101	699*
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		28,16	39,25	118,22	939	
Полдник						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2017
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2017
Итого		4,57	2,38	55,5	262	
Ужин						
Гуляш	100 (50/50)	14,55	22,79	2,89	275	260/2017
Изделия макаронные отварные	180	6,84	0,8	38,3	188	626/2022
Компот из плодов или ягод сушеных (кураги)	200	0,35	0,08	29,85	122	348/2017
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	61	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		26,41	25,14	108,79	768	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
ИТОГО за день			96,61	95,14	406,31	2869
12-ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)						
Завтрак						
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	255	13,9	14,3	30,6	307	183/2017
Омлет натуральный	55	7,58	9,1	6,49	138	210/2017
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	100	79**
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		24,82	24,62	86,22	666	
Второй завтрак						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2017
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2017
Итого		4,57	2,38	55,5	262	
Обед						
Салат «Несвижский»	100	3,17	9,69	2,06	108	63*
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	4,8	17,5	124	103/2017
Шницель с соусом	100	15,8	25,5	10	333	268/2017
Рис отварной	180	4,4	6,5	44	252	628/2022
Напиток «Цитрус»	200	0,09	0,01	15,88	64	Стр.228****
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		31,69	47,43	120,74	1037	
Полдник						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Напиток яблочный	200	0,1		26,4	106	701*
Итого		2,8	5,1	46,5	243	
Ужин						
Рагу из птицы	220	17,57	22,61	20,85	357	289/2017

Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	114	342/2017
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	61	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		22,4	24,24	86,47	654	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
ИТОГО за день		96,08	108,77	403,63	2979	
13-ДЕНЬ (СУББОТА)						
Завтрак						
Каша вязкая молочная из ячневой крупы	300	14,05	18,31	44,7	400	174/2017
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	15/2017
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	82	378/2017
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		18,65	28,11	85,33	669	
Второй завтрак						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	101	699*
Итого		2,8	5,1	45,3	238	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,4	10,04	10,29	137	67/2017
Суп любительский со сметаной	250/5	5,9	1,6	25,3	139	93**
Тефтели 2-й вариант с соусом	100	17,1	15,9	9	248	279/2017
Каша вязкая пшенная	180	5,22	8,28	28,62	210	510*
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2017
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		36,15	36,75	124,71	975	
Полдник						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200	0,35	0,08	29,85	122	348/2017
Итого		3,05	5,18	49,95	259	
Ужин						
Жаркое по-домашнему	220	26,46	37,09	20,84	523	259/2017
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2017
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	61	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		32,13	38,56	78,79	791	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
ИТОГО за день		102,58	118,7	392,28	3049	
14-ДЕНЬ (ВОСКРЕСЕНЬЕ)						
Завтрак						
Макаронник	300	19,41	30,27	52,8	561	207/2017
Сыр (порциями)	12	2,76	3,54		43	15/2017
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,7	16	100	379/2017
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		28,07	37,71	93,4	825	
Второй завтрак						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2017
Кисель	200	1,04		30,96	128	648*

Итого		4,61	2,38	66,26	305	
Обед						
Салат овощной с яблоками	100	1,55	5,08	9,4	90	56/2017
Суп крестьянский с крупой	250	1,5	4,9	6	74	98/2017
Биточки, запеченные под сметанным соусом с рисом (по-казацки)	220	23,2	26,08	37,41	477	272/2017
Компот из плодов или ягод сушеных (кураги)	200	0,35	0,08	29,85	122	348/2017
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		32,13	37,07	113,96	919	
Полдник						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2017
Итого		3,7	5,1	40,3	222	
Ужин						
Рыба жаренная с соусом	100	19,52	23,9	15,71	356	230/2017
Гречка отварная рассыпчатая	180	10,3	7,2	48,3	299	627/2022
Напиток лимонный	200	0,1		24,2	97	699*
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	61	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		34,59	32,57	125,96	935	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
ИТОГО за день		112,9	119,83	448,08	3323	
ИТОГО ЗА 14 ДНЕЙ		1410,73	1508,6	5966,02	43090	
Среднее за 14 дней		100,7664	107,757	426,1442857	3077,86	
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20		90	92	383	2720	

При составлении меню использовались:

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

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 г.

*** Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях Санкт-Петербурга изд. 2002 г

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

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

/2013 Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания. Могильный М.П. Дели плюс 2013 г.

/2022 СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» — М.: Издатель научный центр здоровья детей, 2022