

СОГЛАСОВАНО:

И.о. директора школы № 11

Смирнова И. В.

" 04 " мая 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Кулинар-плюс"

Бенда Л.М.

4 мая 2026 г.

**Примерное двухнедельное меню  
для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары**

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
<b>Первый день (понедельник)</b>															
<b>завтрак</b>															
Сыр порциями	97*	10	2,30	2,90	0,00	36	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11	
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	245/5	15,09	13,92	38,80	340	0,09	0,23	1,59	0,77	152,17	17,43	272,09	2,81	
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58	
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
<b>итого:</b>			<b>21,68</b>	<b>17,34</b>	<b>85,33</b>	<b>588,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,27</b>	<b>2,79</b>	<b>1,31</b>	<b>266,30</b>	<b>32,01</b>	<b>359,30</b>	<b>3,94</b>	
<b>обед</b>															
Огурцы свежие порциями	71**	60	0,5	0,06	1,14	7	0	0,04	2,94	0,2	10,2	8,4	18	0,3	
Суп картофельный с горохом с мясом	139*	5/200	5,9	3,11	15,98	118	0,03	0,26	9,2	0,21	31,15	29,57	82,88	1,79	
Птица тушенная в соусе	493*	100	12,05	19,8	2,25	146	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03	
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,32	4,89	29	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82	
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,08	7,96	2,86	5,06	0,14	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
<b>итого:</b>			<b>26,79</b>	<b>28,50</b>	<b>98,70</b>	<b>708,20</b>	<b>0,17</b>	<b>0,51</b>	<b>25,86</b>	<b>4,48</b>	<b>92,54</b>	<b>76,07</b>	<b>332,16</b>	<b>6,32</b>	
<b>полдник</b>															
Булочка домашняя	769*	50	3,8	8,58	30	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29	
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	20,2	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6	
<b>итого:</b>			<b>5,20</b>	<b>8,78</b>	<b>50,20</b>	<b>316</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>80,00</b>	<b>0,92</b>	<b>44,87</b>	<b>28,09</b>	<b>59,92</b>	<b>0,89</b>	
<b>всего</b>			<b>53,67</b>	<b>54,62</b>	<b>234,23</b>	<b>1612</b>	<b>0,30</b>	<b>0,98</b>	<b>108,65</b>	<b>6,71</b>	<b>403,71</b>	<b>136,17</b>	<b>751,38</b>	<b>11,15</b>	
<b>Второй день (вторник)</b>															
<b>завтрак</b>															
Масло сливочное порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02	
Каша молоч. овсяная с маслом	302*	245/5	13,96	12,12	32,09	294	0,09	0,35	1,61	0,77	192,60	88,68	326,90	2,52	
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87	
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
<b>итого:</b>			<b>18,16</b>	<b>19,92</b>	<b>71,18</b>	<b>534,00</b>	<b>0,19</b>	<b>0,39</b>	<b>1,71</b>	<b>1,21</b>	<b>207,05</b>	<b>98,72</b>	<b>363,04</b>	<b>3,85</b>	
<b>обед</b>															
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,54	4,26	1,92	63,00	0,03	0,62	0,15	1,00	7,52	13,53	10,52	0,45	
Борщ с капустой картофелем с мясом со сметаной	110*	5/200/5	3,56	7,82	10,67	100	0,08	0,08	8,81	0,17	27,28	21,12	55,04	1,07	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Тефтели рубленые с соусом	279**	90	11,5	13,7	10,3	206	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	9,8	6,62	30,1	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>итого:</b>			<b>28,36</b>	<b>33,02</b>	<b>102,02</b>	<b>871</b>	<b>0,17</b>	<b>0,88</b>	<b>17,22</b>	<b>6,76</b>	<b>97,02</b>	<b>193,36</b>	<b>365,22</b>	<b>8,91</b>
<b>полдник</b>														
Кекс		33	1,82	7,2	17	142	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2
<b>итого:</b>			<b>2,46</b>	<b>7,22</b>	<b>48,13</b>	<b>277,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,10</b>	<b>11,42</b>	<b>0,25</b>	<b>51,35</b>	<b>27,77</b>	<b>74,39</b>	<b>3,57</b>
<b>всего</b>			<b>48,98</b>	<b>60,16</b>	<b>221,33</b>	<b>1682</b>	<b>0,37</b>	<b>1,37</b>	<b>30,35</b>	<b>8,22</b>	<b>355,42</b>	<b>319,85</b>	<b>802,65</b>	<b>16,33</b>
<b>Третий день (среда)</b>														
<b>завтрак</b>														
Сыр порциями	97*	10	2,30	2,90	0,00	36	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	245/5	12,16	13,93	36,62	321	0,09	0,09	1,68	0,21	164,8	45,6	199,91	0,68
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>итого:</b>			<b>18,67</b>	<b>17,39</b>	<b>75,84</b>	<b>533,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,13</b>	<b>4,74</b>	<b>0,70</b>	<b>280,85</b>	<b>61,44</b>	<b>289,69</b>	<b>2,14</b>
<b>обед</b>														
Салат из квашеной капусты	45*	60	0,96	3,04	4,8	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Щи из св капусты с картофелем с мясом со сметаной	124*	5/200/5	3,40	4,74	8,15	91	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Кнели из кур с рисом с соусом	218***	90	10,59	8,87	6,76	150	0,02	0,04	1,18	2,91	13,38	18,06	129,08	0,98
Пюре картофельное	520*	150	3,22	6,5	22	175	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,8	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>итого:</b>			<b>21,43</b>	<b>23,75</b>	<b>95,11</b>	<b>710</b>	<b>0,19</b>	<b>0,29</b>	<b>57,34</b>	<b>5,22</b>	<b>176,77</b>	<b>94,04</b>	<b>351,97</b>	<b>6,68</b>
<b>полдник</b>														
Булочка творожная	786*	50	7	2	27	147	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Чай с молоком	297***	200	1,60	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Шоколад мини		9	0,90	2,80	4,60	48					2,60	0,68	1,32	0,12
<b>итого:</b>			<b>9,50</b>	<b>6,45</b>	<b>48,96</b>	<b>280,90</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>0,88</b>	<b>0,15</b>	<b>121,03</b>	<b>26,01</b>	<b>160,30</b>	<b>1,82</b>
<b>всего</b>			<b>49,60</b>	<b>47,59</b>	<b>219,91</b>	<b>1524</b>	<b>0,39</b>	<b>0,60</b>	<b>62,96</b>	<b>6,07</b>	<b>578,65</b>	<b>181,49</b>	<b>801,96</b>	<b>10,64</b>
<b>Четвертый день (четверг)</b>														
<b>завтрак</b>														
Масло сливочное порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	245/5	13,72	13,91	33,66	314	0,1	0,31	1,61	0,13	169,92	68,45	255,83	1,79
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
<b>обед</b>															
Огурцы свежие порциями	71**	60	0,5	0,06	1,14	7	0	0,04	2,94	0,2	10,2	8,4	18	0,3	
Суп картофельный с рыбой	133*	200/5	3,12	1,96	15,3	94	0,04	0,1	18,44	0,29	20,27	26,54	72,41	0,98	
Гуляш	260**	100	10,64	14,09	2,89	221		0,37	0,92	1,9	20	22,39	128,62	2,21	
Рис отварной	511*	150	3,81	16	27	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55	
Компот из св. плодов	631*	200	0,2	0,16	27,88	115	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
<b>итого:</b>			<b>21,09</b>	<b>32,87</b>	<b>98,81</b>	<b>791</b>	<b>0,29</b>	<b>12,78</b>	<b>26,19</b>	<b>2,52</b>	<b>104,49</b>	<b>91,09</b>	<b>249,26</b>	<b>7,26</b>	
<b>полдник</b>															
Пряник		33	1,65	1,32	24,42	122	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14	
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2	
<b>итого:</b>			<b>2,15</b>	<b>1,36</b>	<b>58,75</b>	<b>262</b>	<b>0,01</b>	<b>0,08</b>	<b>23,20</b>	<b>0,68</b>	<b>31,96</b>	<b>17,46</b>	<b>42,06</b>	<b>2,78</b>	
<b>всего</b>			<b>41,25</b>	<b>48,66</b>	<b>237,75</b>	<b>1579</b>	<b>0,40</b>	<b>13,21</b>	<b>52,04</b>	<b>3,82</b>	<b>320,50</b>	<b>186,58</b>	<b>580,36</b>	<b>12,85</b>	
<b>Пятый день (пятница)</b>															
<b>завтрак</b>															
Сыр порциями	97*	10	2,30	2,90	0,00	36	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11	
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	245/5	11,41	14	36,86	320	0,09	0,12	1,53	0,59	158,55	139,34	190,36	4,24	
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87	
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
<b>итого:</b>			<b>17,86</b>	<b>17,45</b>	<b>75,87</b>	<b>530,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,16</b>	<b>1,79</b>	<b>1,08</b>	<b>271,80</b>	<b>154,34</b>	<b>278,60</b>	<b>5,66</b>	
<b>обед</b>															
Салат из свеклы	88***	60	0,76	9,03	4,59	103	0,01	0,01	5,10	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71	
Суп картоф.с крупой с мясом	138*	5/200	3,08	3,03	14,06	98	0,03	0,14	13,2	0,23	17,76	22	64,02	0,88	
Биточки рубленые куриные	602****	90	16,3	15,1	8	174	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12	
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,32	4,89	29	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82	
Компот из плодов или ягод сушеных	638*	200	1,04	0	31	123	0,1	0,1	6,6	0	6,88	3,6	4,4	1,26	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
<b>итого:</b>			<b>29,32</b>	<b>32,65</b>	<b>111,25</b>	<b>835,00</b>	<b>0,19</b>	<b>0,45</b>	<b>25,91</b>	<b>8,75</b>	<b>110,84</b>	<b>74,41</b>	<b>305,15</b>	<b>7,03</b>	
<b>полдник</b>															
Пудинг из творога со сгущ. молоком	362*	100	13,4	10,9	20,7	237	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8	
Напиток яблочный	856****	200	0,2	0,2	27,8	118	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95	
<b>итого:</b>			<b>13,60</b>	<b>11,10</b>	<b>48,50</b>	<b>355</b>	<b>0,06</b>	<b>0,17</b>	<b>6,73</b>	<b>0,23</b>	<b>60,06</b>	<b>17,53</b>	<b>110,14</b>	<b>1,75</b>	
<b>всего</b>			<b>60,78</b>	<b>61,20</b>	<b>235,62</b>	<b>1720</b>	<b>0,38</b>	<b>0,78</b>	<b>34,43</b>	<b>10,06</b>	<b>442,70</b>	<b>246,28</b>	<b>693,89</b>	<b>14,44</b>	
<b>Шестой день (понедельник)</b>															
<b>завтрак</b>															
Масло сливочное порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02	
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	245/5	15,09	13,92	38,80	340	0,09	0,23	1,59	0,77	152,17	17,43	272,09	2,81	
Чай с сахаром	70***	200	0,24	0,07	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87	



Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	245/5	13,72	13,91	33,66	314	0,1	0,31	1,61	0,13	169,92	68,45	255,83	1,79
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>итого:</b>			<b>17,92</b>	<b>21,71</b>	<b>72,75</b>	<b>554,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,35</b>	<b>1,71</b>	<b>0,57</b>	<b>184,37</b>	<b>78,49</b>	<b>291,97</b>	<b>3,12</b>
<b>обед</b>														
Салат из квашеной капусты	45*	60	0,96	3,04	4,8	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Щи из св капусты с картофелем с мясом со сметаной	124*	5/200/5	3,40	4,74	8,15	91	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Каштаны рыбные с соусом	472****	90	7,88	7,88	12,31	152	0,02	0,06	0,94	1,9	74,6	27,22	104,04	0,52
Пюре картофельное	520*	150	3,22	6,5	22	175	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Компот из св. плодов	631*	200	0,2	0,16	27,88	115	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>итого:</b>			<b>18,48</b>	<b>22,92</b>	<b>99,74</b>	<b>711,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,32</b>	<b>63,30</b>	<b>4,29</b>	<b>200,07</b>	<b>100,80</b>	<b>315,93</b>	<b>5,91</b>
<b>полдник</b>														
Слойка сахарная		60	4,32	11,34	23,4	254	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Напиток из сухофруктов	ТТК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2
<b>итого:</b>			<b>4,72</b>	<b>11,34</b>	<b>58,40</b>	<b>396,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,10</b>	<b>10,78</b>	<b>0,20</b>	<b>90,02</b>	<b>29,79</b>	<b>82,58</b>	<b>4,25</b>
<b>всего</b>			<b>41,12</b>	<b>55,97</b>	<b>230,89</b>	<b>1661</b>	<b>0,41</b>	<b>0,77</b>	<b>75,79</b>	<b>5,06</b>	<b>474,46</b>	<b>209,08</b>	<b>690,48</b>	<b>13,28</b>
<b>Девятый день (четверг)</b>														
<b>завтрак</b>														
Сыр порциями	97*	10	2,30	2,90	0,00	36	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	245/5	12,16	13,93	36,62	321	0,09	0,09	1,68	0,21	164,8	45,6	199,91	0,68
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>итого:</b>			<b>18,75</b>	<b>17,35</b>	<b>83,15</b>	<b>569</b>	<b>0,13</b>	<b>0,13</b>	<b>2,88</b>	<b>0,75</b>	<b>278,93</b>	<b>60,18</b>	<b>287,12</b>	<b>1,81</b>
<b>обед</b>														
Огурцы свежие порциями	71**	60	0,5	0,06	1,14	7	0	0,04	2,94	0,2	10,2	8,4	18	0,3
Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	132*	5/200/5	4,2	4,9	16,2	128	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81
Котлеты особые с соусом	269**	90	12,6	14,4	8,6	216	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,32	4,89	29	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>итого:</b>			<b>25,58</b>	<b>24,87</b>	<b>103,97</b>	<b>784</b>	<b>0,12</b>	<b>0,30</b>	<b>23,78</b>	<b>4,00</b>	<b>88,63</b>	<b>59,07</b>	<b>224,46</b>	<b>4,82</b>
<b>полдник</b>														
Булочка домашняя	769*	50	3,72	8,58	30	196	0,15.	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
Конфета		9		0,10	6,93	28					2,60	0,68	1,32	0,12

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>итого:</b>			<b>5,12</b>	<b>8,78</b>	<b>56,40</b>	<b>344</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>80</b>	<b>1</b>	<b>47</b>	<b>29</b>	<b>61</b>	<b>1</b>
<b>всего</b>			<b>49,45</b>	<b>51,00</b>	<b>243,52</b>	<b>1697</b>	<b>0,25</b>	<b>0,63</b>	<b>106,66</b>	<b>5,67</b>	<b>415,03</b>	<b>148,02</b>	<b>572,82</b>	<b>7,64</b>
<b>Десятый день (пятница)</b>														
<b>завтрак</b>														
Масло сливочное порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	245/5	11,41	14	36,86	320	0,09	0,12	1,53	0,59	158,55	139,34	190,36	4,24
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>итого:</b>			<b>15,67</b>	<b>21,81</b>	<b>76,16</b>	<b>562,00</b>	<b>0,19</b>	<b>0,16</b>	<b>4,43</b>	<b>1,03</b>	<b>175,80</b>	<b>150,22</b>	<b>228,04</b>	<b>5,61</b>
<b>обед</b>														
Салат из сырых овощей	ТТК	60	1,7	5,4	2,3	62	0,03	0,012	75,46	2,7	13,04	7,64	23,89	0,31
Суп картоф.с макарон. издел. с мясом птицы	140*	5/200	3,53	4,72	13,7	122	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Фрикадельки "Наполи"	549****	90	9,65	10,76	10,05	177	0,19	0,1	5,7	1,62	31,1	54,3	232	2,1
Рис отварной	511*	150	3,81	16	27	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Компот из плодов или ягод сушеных	638*	200	1,04	0	31	123	0,1	0,1	6,6	0	6,88	3,6	4,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>итого:</b>			<b>22,55</b>	<b>37,48</b>	<b>108,65</b>	<b>838,00</b>	<b>0,45</b>	<b>0,37</b>	<b>100,96</b>	<b>5,77</b>	<b>89,18</b>	<b>123,58</b>	<b>447,68</b>	<b>7,31</b>
<b>полдник</b>														
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	22	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2
<b>итого:</b>			<b>8,96</b>	<b>7,39</b>	<b>45,61</b>	<b>326,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,19</b>	<b>10,23</b>	<b>0,35</b>	<b>74,43</b>	<b>27,33</b>	<b>124,98</b>	<b>3,87</b>
<b>всего</b>			<b>47,18</b>	<b>66,68</b>	<b>230,42</b>	<b>1726</b>	<b>0,69</b>	<b>0,72</b>	<b>115,62</b>	<b>7,15</b>	<b>339,41</b>	<b>301,13</b>	<b>800,70</b>	<b>16,79</b>

При составлении меню использовались:

\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2017 год

\*\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2002 год

\*\*\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2022 год

Технолог

Бурцева Г.В.

Экономист по ценам

Некрасова И.Б.