

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 11

Васильев Д.А.

2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Кулинар-плюс"

Бенда Л.М.

1 январь 2026 г.



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

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет

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>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*	285/5	17,35	16,45	44,87	397	0,09	0,27	1,87	0,75	178,24	20,43	147,00	2,05
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>23,94</b>	<b>19,87</b>	<b>91,40</b>	<b>645</b>	<b>0,13</b>	<b>0,31</b>	<b>3,07</b>	<b>1,29</b>	<b>292,37</b>	<b>35,01</b>	<b>234,21</b>	<b>3,18</b>
<b>обед</b>														
Огурцы свежие порциями	71**	100	0,83	0,1	1,89	12	0	0,07	4,9	0,27	17,1	14	30	0,5
Суп картофельный с горохом с мясом														
птицы	139*	5/250	7,08	3,62	19,96	147	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
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*	180	6,38	5,87	35,00	253	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99
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	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
<b>итого:</b>			<b>29,36</b>	<b>30,03</b>	<b>109,4</b>	<b>784,00</b>	<b>0,21</b>	<b>0,61</b>	<b>30,12</b>	<b>4,76</b>	<b>108,76</b>	<b>88,61</b>	<b>358,66</b>	<b>6,98</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>58,50</b>	<b>58,68</b>	<b>251,03</b>	<b>1745</b>	<b>0,34</b>	<b>1,12</b>	<b>113,19</b>	<b>5,97</b>	<b>446,00</b>	<b>151,71</b>	<b>652,79</b>	<b>11,05</b>
<b>Второй день (вторник)</b>														
<b>завтрак</b>														
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,03
Каша молоч. овсяная с маслом	302*	285/5	16,27	14,70	37,37	348	0,09	0,41	1,87	0,75	223,87	103,14	147,00	2,05
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>20,47</b>	<b>22,50</b>	<b>76,46</b>	<b>588,00</b>	<b>0,19</b>	<b>0,45</b>	<b>1,97</b>	<b>1,19</b>	<b>238,32</b>	<b>113,18</b>	<b>183,14</b>	<b>3,39</b>
Салат из сырых овощей	29**	100	1,09	6,04	3,78	74	0,05	0,20	9,10	4,50	21,73	12,74	39,82	0,57
Борщ с капустой картофелем с мясом со сметаной	110*	5/250/5	3,05	6,62	13,20	121	0,11	0,04	10,00	0,71	17,11	21,71	52,00	1,17

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
Тефтели рубленые с соусом	279**	100	9,96	16,11	11,61	223	0,01	0,06	3,08	4,96	30,91	10,02	59,95	0,66
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	31,70	325	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
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	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
<b>итого:</b>			<b>28,47</b>	<b>37,33</b>	<b>109,41</b>	<b>975</b>	<b>0,23</b>	<b>0,45</b>	<b>29,57</b>	<b>11,13</b>	<b>138,42</b>	<b>226,63</b>	<b>458,38</b>	<b>10,39</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>51,40</b>	<b>67,05</b>	<b>234,00</b>	<b>1840</b>	<b>0,43</b>	<b>1,00</b>	<b>42,96</b>	<b>12,57</b>	<b>428,09</b>	<b>367,58</b>	<b>715,91</b>	<b>7,39</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*	285/5	13,96	16,44	42,6	375	0,1	0,11	1,96	0,21	191,58	53,05	232,4	0,62
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>20,47</b>	<b>19,90</b>	<b>81,82</b>	<b>587</b>	<b>0,14</b>	<b>0,15</b>	<b>5,02</b>	<b>0,70</b>	<b>307,63</b>	<b>68,89</b>	<b>322,18</b>	<b>2,08</b>
<b>обед</b>														
Салат из квашеной капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58
Щи из св капусты с картофелем с мясом со сметаной	124*	5/250/5	3,76	5,60	10,20	108	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Кнели из кур с рисом с соусом	218***	100	11,7	9,8	7,5	168	0,02	0,05	1,2	2,91	20,45	21,11	147,62	1,08
Пюре картофельное	520*	180	3,87	7,08	26,40	204	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42
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	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
<b>итого:</b>			<b>24,19</b>	<b>28,15</b>	<b>105,83</b>	<b>809</b>	<b>0,23</b>	<b>0,59</b>	<b>69,02</b>	<b>6,16</b>	<b>217,39</b>	<b>116,29</b>	<b>414,77</b>	<b>7,75</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>8,60</b>	<b>3,65</b>	<b>44,36</b>	<b>233,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>0,88</b>	<b>0,15</b>	<b>118,43</b>	<b>25,33</b>	<b>158,98</b>	<b>1,70</b>
<b>всего</b>			<b>53,26</b>	<b>51,70</b>	<b>232,01</b>	<b>1629</b>	<b>0,44</b>	<b>0,92</b>	<b>74,92</b>	<b>101</b>	<b>643,45</b>	<b>111</b>	<b>895,93</b>	<b>11,53</b>
<b>Четвертый день (четверг)</b>														
<b>завтрак</b>														
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,03
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	285/5	15,85	15,07	39,09	355	0,10	0,36	1,87	0,13	197,56	79,63	197,45	1,50
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	Ca	Mg	P	Fe
<b>итого:</b>			<b>20,19</b>	<b>22,84</b>	<b>85,70</b>	<b>633,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,40</b>	<b>2,91</b>	<b>0,62</b>	<b>212,89</b>	<b>89,25</b>	<b>232,56</b>	<b>2,55</b>
<b>обед</b>														
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	101	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55
Суп картофельный с рыбой	133*	250/5	3,71	2,55	20,04	121	0,04	0,16	24,15	0,36	26,12	84,02	91,05	1,31
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*	180	4,58	7,33	26,33	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67
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	0,60	26,40	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
<b>итого:</b>			<b>23,50</b>	<b>29,81</b>	<b>112,96</b>	<b>959</b>	<b>0,15</b>	<b>0,69</b>	<b>47,57</b>	<b>5,95</b>	<b>116,67</b>	<b>170,28</b>	<b>405,00</b>	<b>7,93</b>
<b>полдник</b>														
Вафли		20	2,38	9,68	12,32	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2
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
<b>итого:</b>			<b>2,88</b>	<b>9,72</b>	<b>46,65</b>	<b>320</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>23,20</b>	<b>0,24</b>	<b>29,96</b>	<b>11,86</b>	<b>41,19</b>	<b>2,96</b>
<b>всего</b>			<b>36</b>	<b>15,87</b>	<b>113,12</b>	<b>1012</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*	285/5	13,27	16,52	42,88	373	0,19	0,14	1,78	0,64	184,34	162,08	337,78	4,93
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>19,72</b>	<b>19,97</b>	<b>81,89</b>	<b>583</b>	<b>0,23</b>	<b>0,18</b>	<b>2,04</b>	<b>1,13</b>	<b>297,59</b>	<b>177,08</b>	<b>426,02</b>	<b>6,35</b>
<b>обед</b>														
Салат из моркови с яблоками	59**	100	1,06	0,17	8,52	40	0,00	1,35	4,40	0,80	24,00	30,40	44,50	0,57
Суп картоф.с крупой с мясом	138*	5/250	3,4	3,51	17,44	114	0,03	0,17	16,5	0,23	22,03	27,08	76,87	0,88
Биточки рубленые куриные	602****	100	18,10	16,80	8,90	193	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	35,00	253	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99
Компот из плодов или ягод сушенных	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	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
<b>итого:</b>			<b>32,80</b>	<b>26,95</b>	<b>125,46</b>	<b>849,00</b>	<b>0,19</b>	<b>1,90</b>	<b>28,82</b>	<b>6,34</b>	<b>131,63</b>	<b>104,19</b>	<b>376,73</b>	<b>7,26</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>2,06</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>66,12</b>	<b>48,98</b>	<b>255,85</b>	<b>1787</b>	<b>0,48</b>	<b>2,25</b>	<b>37,59</b>	<b>7,70</b>	<b>489,28</b>	<b>298,80</b>	<b>912,89</b>	<b>15,44</b>
<b>Шестой день (суббота)</b>														
<b>завтрак</b>														
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30



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>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. овсяная с маслом	302*	285/5	16,27	14,70	37,37	348	0,09	0,41	1,87	0,75	223,87	103,14	147,00	2,05
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>22,78</b>	<b>18,16</b>	<b>76,59</b>	<b>560</b>	<b>0,13</b>	<b>0,45</b>	<b>4,93</b>	<b>1,24</b>	<b>339,92</b>	<b>118,98</b>	<b>236,78</b>	<b>3,51</b>
<b>обед</b>														
Огурцы свежие порциями	71**	100	0,83	0,1	1,89	12	0	0,07	4,9	0,27	17,1	14	30	0,5
Борщ с капустой картофелем с мясом со сметаной	110*	5/250/5	3,95	6,62	13,29	131	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Биточки с геркулесом с соусом	522****	100	10,3	20,4	9,3	262	0,02	0,32	0,89	2,08	88,04	27,33	112,96	1,2
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	31,70	325	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
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	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
<b>итого:</b>			<b>28,85</b>	<b>35,66</b>	<b>109,58</b>	<b>972</b>	<b>0,19</b>	<b>0,61</b>	<b>17,18</b>	<b>4,01</b>	<b>228,84</b>	<b>249,28</b>	<b>513,45</b>	<b>11,95</b>
<b>полдник</b>														
Запеканка из творога со сгущ. молоком	366*	50	7	2	27	147	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Чай с сахаром	685*	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2
<b>итого:</b>			<b>7,40</b>	<b>2,40</b>	<b>36,80</b>	<b>192</b>	<b>0,08</b>	<b>0,19</b>	<b>16,63</b>	<b>0,35</b>	<b>69,18</b>	<b>22,93</b>	<b>116,74</b>	<b>3,00</b>
<b>всего</b>			<b>59,03</b>	<b>56,22</b>	<b>222,97</b>		<b>0,40</b>	<b>1,25</b>	<b>38,74</b>			<b>391,19</b>	<b>855,97</b>	<b>18,46</b>
<b>Девятый день (среда)</b>														
<b>завтрак</b>														
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,03
Каша молоч. пшенная с маслом	302*	285/5	15,85	15,07	39,09	355	0,10	0,36	1,87	0,13	197,56	79,63	197,45	1,50
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>20,05</b>	<b>22,87</b>	<b>78,18</b>	<b>595</b>	<b>0,20</b>	<b>0,40</b>	<b>1,97</b>	<b>0,57</b>	<b>212,01</b>	<b>89,67</b>	<b>233,59</b>	<b>2,84</b>
<b>обед</b>														
Салат из квашеной капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58
Щи из св капусты с картофелем с мясом со сметаной	124*	5/250/5	3,76	5,60	10,20	108	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
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*	180	3,87	7,08	26,40	204	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42
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	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
<b>итого:</b>			<b>20,13</b>	<b>26,39</b>	<b>109,72</b>	<b>792,20</b>	<b>0,24</b>	<b>0,57</b>	<b>74,96</b>	<b>5,23</b>	<b>233,62</b>	<b>120,00</b>	<b>360,19</b>	<b>6,88</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

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
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2
итого:			4,42	11,34	49,80	356,00	0,01	0,07	0,78	0,00	74,02	20,79	71,58	2,05
всего			44,60	50,60	237,70	1743,20	0,15	1,04	77,71	5,50	519,65	130,95	355,35	11,7
<b>Десятый 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*	285/5	13,96	16,44	42,6	375	0,1	0,11	1,96	0,21	191,58	53,05	232,4	0,62
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
итого:			20,55	19,86	89,13	623	0,14	0,15	3,16	0,75	305,71	67,63	319,61	1,75
<b>обед</b>														
Салат из белокочанной капусты с огурцами	ТТК	100	1,4	5,1	8,9	88	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55
Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	132*	5/250/5	4,80	5,80	20,30	155	0,08	0,10	16,79	0,21	27,81	27,16	68,40	1,00
Котлеты особые с соусом	269**	100	14	16	9,6	240	0	0,06	1,1	2,3	26,39	8,2	55,7	0,53
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	35,00	253	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99
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	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			29,54	33,39	122,83	958	0,16	0,45	40,19	6,52	130,97	74,92	264,15	5,48
<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	20,2	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
итого:			5,12	8,78	50,20	316	0,00	0,20	80,00	0,92	44,87	28,09	59,92	0,89
всего			38,24	52,05	262,16	1897	0,30	0,80	123,15	1,21	414,45	170,64	643,68	8,12
<b>Однинадцатый день (пятница)</b>														
<b>завтрак</b>														
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,03
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	285/5	13,27	16,52	42,88	373	0,19	0,14	1,78	0,64	184,34	162,08	337,78	4,93
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
итого:			17,53	24,33	82,18	615	0,29	0,18	4,68	1,08	201,59	172,96	375,46	6,31
<b>обед</b>														
Помидоры свежие порциями	71**	100	1,1	0,2	3,8	22	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картоф.с макарон. изделил. с мясом птицы	140*	5/250	4,1	7,61	13,9	151	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
Фрикадельки "Наполи"	549****	100	9,82	11,21	10,83	185	0,19	0,1	5,7	1,62	31,1	54,3	232	2,1
Булочка	511*	180	4,58	7,33	26,33	275	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67

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
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
итого:			23,46	26,95	110,46	882,00	0,47	13,00	12,45	3,42	89,31	139,74	397,84	7,77
полдник														
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
итого:			8,66	7,39	37,01	286	0,05	0,16	0,23	0,15	58,43	18,33	113,98	1,67
всего			49,53	58,67	129,06	1783	0,81	13,34	17,36	4,65	349,33	337,03	887,28	15,76
Двенадцатый день (суббота)														
завтрак														
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30
Каша молоч. пшенная с маслом	302*	285/5	15,85	15,07	39,09	355	0,10	0,36	1,87	0,13	197,56	79,63	197,45	1,50
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		20	1,60	0,20	9,60	47	0,00	0,02	0,00	0,18	3,33	2,33	10,83	0,18
итого:			18,85	19,62	85,70	590,60	0,13	0,40	9,97	0,71	214,14	91,36	230,52	2,85
обед														
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	101	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55
Суп картоф.с крупой с мясом	138*	5/250	3,4	3,51	17,44	114	0,03	0,17	16,5	0,23	22,03	27,08	76,87	0,88
Котлеты рубленые с соусом	451*	100	16,00	15,10	13,12	253	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	31,70	325	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
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	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			34,42	32,25	120,71	1015	0,11	0,46	40,11	6,55	133,12	232,33	475,41	10,03
полдник														
Слойка с джемом		80	3,92	8,16	36,1	235	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	27	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
итого:			4,96	8,16	63,10	358	0,71	0,09	1,18	1,10	61,62	35,79	85,38	1,49
всего			58,23	60,03	269,51	1964	0,95	0,95	51,26	8,36	408,88	359,48	799,31	14,37

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

Тестировщик  
экономист

Бурцева Г.В.  
Некрасова И.Б.