



Директор БОУ «Чувашский кадетский корпус ПФО имени Героя Советского Союза А.В. Кочетова»

Жуков Н.А.
2026 г.



Директор
ООО "ЭНКО плюс"
Для
подписания

М.А. Польская
2026 г.

Основное (организованное) четырнадцатидневное меню для обучающихся БОУ «Чувашский кадетский корпус ПФО имени Героя Советского Союза А.В. Кочетова»

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 5 по 8 класс

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая						
Первый день (понедельник)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	250/5	8,50	9,40	40,30	280,00	173/2017
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,27	0,13	66,00	14/2017
Сыр (порциями)	15	3,50	4,40		54,00	15/2017
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	82,00	378/2017
Батон «Нарезной»	60	4,50	1,80	36,90	182,00	
Хлеб пшеничный	60	4,50	1,50	31,80	159,00	
итого за завтрак:		22,60	25,72	125,03	823,00	
обед						
Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	8,50	87,00	47/2017
Суп «Кубанский»	250	12,90	15,86	36,70	341,00	248/2022
Зразы рубленые с соусом	130	30,46	30,28	51,78	602,00	274/2017
Рис отварной	200	4,90	7,20	49,00	280,00	628/2022
Напиток яблочный	200	0,10		26,40	106,00	701*
Хлеб пшеничный	60	4,50	1,50	31,80	159,00	
Хлеб ржано-пшеничный	75	5,93	1,00	33,50	167,00	
итого за обед:		60,49	60,84	237,68	1 742,00	
полдник						
Мучные изделия	90	6,55	11,26	39,52	286,00	424/2017
Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	398/2017
итого за полдник:		7,55	11,26	59,72	371,00	
ужин						
Рагу из птицы	330	25,56	32,89	30,33	520,00	289/2017
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	100,00	79**
Плоды свежие	300	1,20	1,20	29,40	133,00	338/2017
Хлеб пшеничный	65	4,89	1,63	34,50	172,00	
Хлеб ржано-пшеничный	75	5,93	1,00	33,50	167,00	
итого за ужин:		37,92	36,74	152,26	1 092,00	
второй ужин						
Мучные изделия	90	6,55	11,26	39,52	286,00	424/2017
Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,20	101,00	
итого за второй ужин:		12,35	16,26	47,72	387,00	
Всего за день:		140,91	150,82	622,41	4 415,00	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Второй день (вторник)						
завтрак						
Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	250/5	13,90	14,30	30,60	307,00	183/2017
Бутерброд с повидлом	55	7,20	4,30	7,00	96,00	2/2017
Какао с молоком	200	4,10	3,50	17,60	118,00	382/2017
Батон «Нарезной»	60	4,50	1,80	36,90	182,00	
Хлеб пшеничный	60	4,50	1,50	31,80	159,00	
итого за завтрак:		34,20	25,40	123,90	862,00	
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,80	5,00	2,50	67,00	104/2022
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	6,00	8,00	94,00	88/2017
Жаркое по-домашнему	330	29,14	53,95	41,34	767,00	259/2017
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	131,00	349/2017
Хлеб пшеничный	60	4,50	1,50	31,80	159,00	
Хлеб ржано-пшеничный	75	5,93	1,00	33,50	167,00	
итого за обед:		42,93	67,54	149,14	1 385,00	
полдник						
Мучные изделия	90	6,55	11,26	39,52	286,00	424/2017
Чай фруктовый	200	0,13	0,02	15,20	62,00	783/2022
итого за полдник:		6,68	11,28	54,72	348,00	
ужин						
Биточки по-белорусски с соусом	130	33,32	26,44	75,56	674,00	467*
Изделия макаронные отварные	200	7,60	0,90	42,56	209,00	626/2022
Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	101,00	699*
Плоды свежие	300	1,20	1,20	29,40	133,00	338/2017
Хлеб пшеничный	65	4,89	1,63	34,50	172,00	
Хлеб ржано-пшеничный	75	5,93	1,00	33,50	167,00	
итого за ужин		53,04	31,17	240,72	1 456,00	
второй ужин						
Кондитерские изделия	25	6,55	11,26	39,52	286,00	
Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,20	101,00	
итого за второй ужин		12,35	16,26	47,72	387,00	
Всего за день:		149,20	151,65	616,20	4 438,00	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Третий день (среда)						
завтрак						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	50/10	8,91	8,57	28,09	225,00	223/2017
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	250/5	6,47	11,70	34,36	269,00	181/2017
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/2017
Батон «Нарезной»	60	4,50	1,80	36,90	182,00	
Хлеб пшеничный	60	4,50	1,50	31,80	159,00	
итого за завтрак:		24,45	23,59	146,15	895,00	
обед						
Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,21	104,00	54/2017
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,80	17,50	106,00	103/2017
Котлеты домашние с соусом	130	21,84	27,84	7,44	368,00	271/2017
Каша вязкая пшенная	200	5,80	9,20	41,11	270,00	510*
Напиток лимонный	200	0,10		24,20	97,00	699*
Хлеб пшеничный	60	4,50	1,50	31,80	159,00	
Хлеб ржано-пшеничный	75	5,93	1,00	33,50	167,00	
итого за обед:		41,96	48,42	166,76	1 271,00	
полдник						
Мучные изделия	90	6,55	11,26	39,52	286,00	424/2017
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	114,00	342/2017
итого за полдник:		6,71	11,42	67,39	400,00	
ужин						
Рыба жаренная с соусом	130	32,42	47,88	40,85	724,00	230/2017
Пюре картофельное	200	4,11	6,44	27,22	183,00	643/2022
Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	398/2017
Плоды свежие	300	1,20	1,20	29,40	133,00	338/2017
Хлеб пшеничный	65	4,89	1,63	34,50	172,00	
Хлеб ржано-пшеничный	75	5,93	1,00	33,50	167,00	
итого за ужин		49,55	58,15	185,67	1 464,00	
второй ужин						
Кондитерские изделия	25	6,55	11,26	39,52	286,00	
Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,20	101,00	338/2017
итого за второй ужин		12,35	16,26	47,72	387,00	
Всего за день:		135,02	157,84	613,69	4 417,00	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	250/5	4,23	10,89	43,65	290,00	173/2017
Сыр (порциями)	15	3,50	4,40		54,00	15/2017
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,27	0,13	66,00	14/2017
Кофейный напиток с молоком	200	4,90	2,70	16,00	108,00	379/2017
Батон «Нарезной»	60	4,50	1,80	36,90	182,00	
Хлеб пшеничный	60	4,50	1,50	31,80	159,00	
итого за завтрак:		21,71	28,56	128,48	859,00	
обед						
Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	8,50	87,00	47/2017
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2,00	6,30	11,00	109,00	82/2017
Птица, тушенная в соусе	130	25,94	32,01	60,48	634,00	290/2017
Рис отварной	200	4,90	7,20	49,00	280,00	628/2022
Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	398/2017
Хлеб пшеничный	60	4,50	1,50	31,80	159,00	
Хлеб ржано-пшеничный	75	5,93	1,00	33,50	167,00	
итого за обед:		45,97	53,01	214,48	1 521,00	
полдник						
Мучные изделия	90	6,55	11,26	39,52	286,00	424/2017
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377/2017
итого за полдник:		6,68	11,28	54,72	348,00	
ужин						
Люля-кебаб из свинины с курицей с соусом	130	41,68	39,08	25,34	620,00	541/2022
Рагу из овощей	200	6,73	8,56	40,78	267,00	143/2017
Напиток яблочный	200	0,10		26,40	106,00	701*
Плоды свежие	300	1,20	1,20	29,40	133,00	338/2017
Хлеб пшеничный	65	4,89	1,63	34,50	172,00	
Хлеб ржано-пшеничный	75	5,93	1,00	33,50	167,00	
итого за ужин		60,53	51,47	189,92	1 465,00	
второй ужин						
Мучные изделия	90	6,55	11,26	39,52	286,00	424/2017
Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,20	101,00	
итого за второй ужин		12,35	16,26	47,72	387,00	
Всего за день:		147,24	160,58	635,32	4 580,00	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Каша вязкая из риса и пшена молочная с маслом	250/5	6,09	11,18	33,48	259,00	175/2017
Омлет натуральный	50	9,65	8,28	0,90	117,00	210/2017
Сыр (порциями)	15	3,50	4,40	0,00	54,00	15/2017
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	100,00	79**
Батон «Нарезной»	60	4,50	1,80	36,90	182,00	
Хлеб пшеничный	60	4,50	1,50	31,80	159,00	
итого за завтрак:		28,58	27,18	127,61	871,00	
обед						
Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,00	67/2017
Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,50	5,30	16,50	136,00	102/2017
Гуляш	130	23,46	26,15	43,47	503,00	260/2017
Изделия макаронные отварные	200	7,60	0,90	42,56	209,00	626/2022
Компот из яблок с лимоном	200	0,66	0,09	32,00	131,00	827/2022
Хлеб пшеничный	60	4,50	1,50	31,80	159,00	
Хлеб ржано-пшеничный	75	5,93	1,00	33,50	167,00	
итого за обед:		49,05	44,98	207,12	1 430,00	
полдник						
Мучные изделия	90	6,55	11,26	39,52	286,00	424/2017
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,00	398/2017
итого за полдник:		7,55	11,26	59,72	371,00	
ужин						
Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом	130	22,42	39,67	12,79	498,00	295/2017
Гречка отварная рассыпчатая	200	11,44	8,00	53,67	332,00	627/2022
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	131,00	349/2017
Плоды свежие	300	1,20	1,20	29,40	133,00	338/2017
Хлеб пшеничный	65	4,89	1,63	34,50	172,00	
Хлеб ржано-пшеничный	75	5,93	1,00	33,50	167,00	
итого за ужин:		46,54	51,59	195,86	1 433,00	
второй ужин						
Кондитерские изделия	25	6,55	11,26	39,52	286,00	
Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,20	101,00	
итого за второй ужин:		12,35	16,26	47,72	387,00	
Всего за день:		144,07	151,27	638,03	4 492,00	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Шестой день (суббота)						
завтрак						
Каша вязкая из овсяной крупы с маслом	250/5	8,89	13,10	39,30	311,00	173/2017
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,27	0,13	66,00	14/2017
Сыр (порциями)	15	3,50	4,40		54,00	15/2017
Какао с молоком	200	4,10	3,50	17,60	118,00	382/2017
Батон «Нарезной»	60	4,50	1,80	36,90	182,00	
Хлеб пшеничный	60	4,50	1,50	31,80	159,00	
итого за завтрак:		25,57	31,57	125,73	890,00	
обед						
Салат «Несвижский»	100	3,17	9,69	2,06	108,00	63*
Суп из овощей со сметаной	250/5	2,10	7,50	9,10	112,00	99/2017
Птица, тушенная в соусе с овощами	130	33,99	14,41	63,38	519,00	596/2022
Картофель отварной	200	3,84	5,76	30,60	190,00	310/2017
Напиток «Цитрус»	200	0,09	0,01	15,88	64,00	Стр.288****
Хлеб пшеничный	60	4,50	1,50	31,80	159,00	
Хлеб ржано-пшеничный	75	5,93	1,00	33,50	167,00	
итого за обед:		53,62	39,87	186,32	1 319,00	
полдник						
Мучные изделия	90	6,55	11,26	39,52	286,00	424/2017
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	100,00	79**
итого за полдник:		6,89	11,28	64,05	386,00	
ужин						
Плов	330	26,93	52,10	78,09	889,00	265/2017
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	114,00	342/2017
Плоды свежие	300	1,20	1,20	29,40	133,00	338/2017
Хлеб пшеничный	65	4,89	1,63	34,50	172,00	
Хлеб ржано-пшеничный	75	5,93	1,00	33,50	167,00	
итого за ужин		39,11	56,09	203,36	1 475,00	
второй ужин						
Кондитерские изделия	25	6,55	11,26	39,52	286,00	
Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,20	101,00	
итого за второй ужин		12,35	16,26	47,72	387,00	
Всего за день:		137,54	155,07	627,18	4 457,00	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Седьмой день (воскресенье)						
завтрак						
Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	250/5	13,90	14,30	30,60	307,00	183/2017
Запеканка из творога со сгущенным молоком	50/10	8,91	8,57	28,09	225,00	223/2017
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/2017
Батон «Нарезной»	60	4,50	1,80	36,90	182,00	
Хлеб пшеничный	60	4,50	1,50	31,80	159,00	
итого за завтрак:		31,88	26,19	142,39	933,00	
обед						
Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	8,50	87,00	47/2017
Солянка домашняя со сметаной	250/5	7,41	14,60	9,05	197,00	157*
Котлеты с соусом	130	18,96	26,20	12,00	360,00	303/2017
Каша вязкая пшенная	200	5,80	9,20	41,11	270,00	510*
Чай фруктовый	200	0,13	0,02	15,20	62,00	783/2022
Хлеб пшеничный	60	4,50	1,50	31,80	159,00	
Хлеб ржано-пшеничный	75	5,93	1,00	33,50	167,00	
итого за обед:		44,43	57,52	151,16	1 302,00	
полдник						
Мучные изделия	90	6,55	11,26	39,52	286,00	424/2017
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,00	398/2017
итого за полдник:		7,55	11,26	59,72	371,00	
ужин						
Шницель рыбный натуральный с соусом	130	31,76	45,80	59,84	779,00	235/2017
Картофель, запеченный по-домашнему	200	5,43	6,03	28,79	191,00	633/2022
Напиток яблочный	200	0,10		26,40	106,00	701*
Плоды свежие	300	1,20	1,20	29,40	133,00	338/2017
Хлеб пшеничный	65	4,89	1,63	34,50	172,00	
Хлеб ржано-пшеничный	75	5,93	1,00	33,50	167,00	
итого за ужин		49,31	55,66	212,43	1 548,00	
второй ужин						
Мучные изделия	90	6,55	11,26	39,52	286,00	424/2017
Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,20	101,00	
итого за второй ужин		12,35	16,26	47,72	387,00	
Всего за день:		145,52	166,89	613,42	4 541,00	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя вторая						
Восьмой день (понедельник)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из риса с маслом	250/5	5,90	10,70	52,00	328,00	174/2017
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,27	0,13	66,00	14/2017
Сыр (порциями)	15	3,50	4,40		54,00	15/2017
Кофейный напиток с молоком	200	4,90	2,70	16,00	108,00	379/2017
Батон «Нарезной»	60	4,50	1,80	36,90	182,00	
Хлеб пшеничный	60	4,50	1,50	31,80	159,00	
итого за завтрак:		23,38	28,37	136,83	897,00	
обед						
Салат из соленых огурцов	100	0,80	5,00	2,50	67,00	21/2017
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	6,00	8,00	94,00	88/2017
Котлеты домашние с соусом	130	21,84	27,84	7,44	368,00	271/2017
Изделия макаронные отварные	200	7,60	0,90	42,56	209,00	626/2022
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	114,00	342/2017
Хлеб пшеничный	60	4,50	1,50	31,80	159,00	
Хлеб ржано-пшеничный	75	5,93	1,00	33,50	167,00	
итого за обед:		42,73	42,40	153,67	1 178,00	
полдник						
Мучные изделия	90	6,55	11,26	39,52	286,00	424/2017
Напиток апельсиновый	200	0,10		25,20	101,00	699*
итого за полдник:		6,65	11,26	64,72	387,00	
ужин						
Чахохбили	130	39,86	45,12	69,34	843,00	600/2022
Каша вязкая пшеничная	200	5,80	9,20	41,11	270,00	510*
Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	398/2017
Плоды свежие	300	1,20	1,20	29,40	133,00	338/2017
Хлеб пшеничный	65	4,89	1,63	34,50	172,00	
Хлеб ржано-пшеничный	75	5,93	1,00	33,50	167,00	
итого за ужин:		58,68	58,15	228,05	1 670,00	
второй ужин						
Кондитерские изделия	25	6,55	11,26	39,52	286,00	
Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,20	101,00	
итого за второй ужин:		12,35	16,26	47,72	387,00	
Всего за день:		143,79	156,44	630,99	4 519,00	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Девятый день (вторник)						
завтрак						
Макароны с сыром	250	16,18	25,23	44,00	468,00	204/2017
Бутерброд с повидлом	55	7,20	4,30	7,00	96,00	2/2017
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377/2017
Батон «Нарезной»	60	4,50	1,80	36,90	182,00	
Хлеб пшеничный	60	4,50	1,50	31,80	159,00	
итого за завтрак:		32,51	32,85	134,90	967,00	
обед						
Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,00	67/2017
Суп картофельный с фрикадельками	250/15	2,40	2,90	16,90	103,00	235/2022
Зразы рубленые с соусом	130	30,46	30,28	51,78	602,00	274/2017
Рис отварной	200	4,90	7,20	49,00	280,00	628/2022
Напиток лимонный	200	0,10		24,20	97,00	699*
Хлеб пшеничный	60	4,50	1,50	31,80	159,00	
Хлеб ржано-пшеничный	75	5,93	1,00	33,50	167,00	
итого за обед:		49,69	52,92	214,47	1 533,00	
полдник						
Мучные изделия	90	6,55	11,26	39,52	286,00	424/2017
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	100,00	79**
итого за полдник:		6,89	11,28	64,05	386,00	
ужин						
Бифштекс по-домашнему с соусом	130	25,84	28,27	10,32	399,00	523/2022
Рагу из овощей	200	6,73	8,56	40,78	267,00	143/2017
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	131,00	349/2017
Фрукты свежие	300	1,20	1,20	29,40	133,00	338/2017
Хлеб пшеничный	65	4,89	1,63	34,50	172,00	
Хлеб ржано-пшеничный	75	5,93	1,00	33,50	167,00	
итого за ужин:		45,25	40,75	180,50	1 269,00	
второй ужин						
Кондитерские изделия	25	6,55	11,26	39,52	286,00	
Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,20	101,00	
итого за второй ужин:		12,35	16,26	47,72	387,00	
Всего за день:		146,69	154,06	641,64	4 542,00	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Десятый день (среда)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	250/5	8,50	9,40	40,30	280,00	173/2017
Сыр (порциями)	15	3,50	4,40		54,00	15/2017
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,27	0,13	66,00	14/2017
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	82,00	378/2017
Батон «Нарезной»	60	4,50	1,80	36,90	182,00	
Хлеб пшеничный	60	4,50	1,50	31,80	159,00	
итого за завтрак:		22,60	25,72	125,03	823,00	
обед						
Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	8,50	87,00	47/2017
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	4,00	5,00	12,00	109,00	96/2017
Жаркое по-домашнему	330	29,14	53,95	41,34	767,00	259/2017
Напиток «Цитрус»	200	0,09	0,01	15,88	64,00	Стр.288****
Хлеб пшеничный	60	4,50	1,50	31,80	159,00	
Хлеб ржано-пшеничный	75	5,93	1,00	33,50	167,00	
итого за обед:		45,36	66,46	143,02	1 353,00	
полдник						
Мучные изделия	90	6,55	11,26	39,52	286,00	424/2017
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,00	398/2017
итого за полдник:		7,55	11,26	59,72	371,00	
ужин						
Фрикадельки «Наполи» с соусом	130	26,08	29,60	76,94	678,00	549/2022
Гречка отварная рассыпчатая	200	11,44	8,00	53,67	332,00	627/2022
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	114,00	342/2017
Плоды свежие	300	1,20	1,20	29,40	133,00	338/2017
Хлеб пшеничный	65	4,89	1,63	34,50	172,00	
Хлеб ржано-пшеничный	75	5,93	1,00	33,50	167,00	
итого за ужин		49,70	41,59	255,88	1 596,00	
второй ужин						
Мучные изделия	90	6,55	11,26	39,52	286,00	424/2017
Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,20	101,00	
итого за второй ужин		12,35	16,26	47,72	387,00	
Всего за день:		137,56	161,29	631,37	4 530,00	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Одиннадцатый день (четверг)						
завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	250/5	6,47	11,70	34,36	269,00	181/2017
Запеканка из творога со сгущенным молоком	50/10	8,91	8,57	28,09	225,00	223/2017
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/2017
Батон «Нарезной»	60	4,50	1,80	36,90	182,00	
Хлеб пшеничный	60	4,50	1,50	31,80	159,00	
итого за завтрак:		24,45	23,59	146,15	895,00	
обед						
Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	100	1,16	10,06	3,08	108,00	43/2022
Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,50	5,30	16,50	136,00	102/2017
Шницель рыбный натуральный с соусом	130	31,76	45,80	59,84	779,00	235/2017
Изделия макаронные отварные	200	7,60	0,90	42,56	209,00	626/2022
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,00	398/2017
Хлеб пшеничный	60	4,50	1,50	31,80	159,00	
Хлеб ржано-пшеничный	75	5,93	1,00	33,50	167,00	
итого за обед:		57,45	64,56	207,48	1 643,00	
полдник						
Мучные изделия	90	6,55	11,26	39,52	286,00	424/2017
Чай фруктовый	200	0,13	0,02	15,20	62,00	783/2022
итого за полдник:		6,68	11,28	54,72	348,00	
ужин						
Голубцы с соусом	130	35,33	39,93	59,73	739,00	525/2022
Пюре картофельное	200	4,11	6,44	27,22	183,00	643/2022
Плоды свежие	300	1,20	1,20	29,40	133,00	338/2017
Напиток апельсиновый	200	0,10		25,20	101,00	699*
Хлеб пшеничный	65	4,89	1,63	34,50	172,00	
Хлеб ржано-пшеничный	75	5,93	1,00	33,50	167,00	
итого за ужин		51,56	50,20	209,55	1 495,00	
второй ужин						
Кондитерские изделия	25	6,55	11,26	39,52	286,00	
Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,20	101,00	
итого за второй ужин		12,35	16,26	47,72	387,00	
Всего за день:		152,49	165,89	665,62	4 768,00	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Двенадцатый день (пятница)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	250/5	4,23	10,89	43,65	290,00	173/2017
Сыр (порциями)	15	3,50	4,40	0,00	54,00	15/2017
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,27	0,13	66,00	14/2017
Какао с молоком	200	4,10	3,50	17,60	118,00	382/2017
Батон «Нарезной»	60	4,50	1,80	36,90	182,00	
Хлеб пшеничный	60	4,50	1,50	31,80	159,00	
итого за завтрак:		20,91	29,36	130,08	869,00	
обед						
Салат из соленых огурцов	100	0,80	5,00	2,50	67,00	21/2017
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2,00	6,30	11,00	109,00	82/2017
Поджарка	130	49,18	34,68	73,20	802,00	251/2017
Рис отварной	200	4,90	7,20	49,00	280,00	628/2022
Компот из яблок с лимоном	200	0,66	0,09	32,00	131,00	827/2022
Хлеб пшеничный	60	4,50	1,50	31,80	159,00	
Хлеб ржано-пшеничный	75	5,93	1,00	33,50	167,00	
итого за обед:		67,97	55,77	233,00	1 715,00	
полдник						
Мучные изделия	90	6,55	11,26	39,52	286,00	424/2017
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/2017
итого за полдник:		6,62	11,28	54,52	346,00	
ужин						
Рагу из свинины	330	24,07	52,41	48,09	760,00	263/2017
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	100,00	79**
Плоды свежие	300	1,20	1,20	29,40	133,00	338/2017
Хлеб пшеничный	65	4,89	1,63	34,50	172,00	
Хлеб ржано-пшеничный	75	5,93	1,00	33,50	167,00	
итого за ужин		36,43	56,26	170,02	1 332,00	
второй ужин						
Кондитерские изделия	25	6,55	11,26	39,52	286,00	
Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,20	101,00	
итого за второй ужин		12,35	16,26	47,72	387,00	
Всего за день:		144,28	168,93	635,34	4 649,00	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Тринадцатый день (суббота)						
завтрак						
Каша вязкая из риса и пшена молочная с маслом	250/5	6,08	11,18	33,48	259,00	175/2017
Яйца вареные	1 шт/	15,10	4,60	0,30	103,00	209/2017
Бутерброд с повидлом	55	7,20	4,30	7,00	96,00	2/2017
Кофейный напиток с молоком	200	4,90	2,70	16,00	108,00	379/2017
Батон «Нарезной»	60	4,50	1,80	36,90	182,00	
Хлеб пшеничный	60	4,50	1,50	31,80	159,00	
итого за завтрак:		42,28	26,08	125,48	907,00	
обед						
Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,00	67/2017
Суп картофельный	250	2,40	2,90	16,90	103,00	97/2017
Гуляш	130	23,46	26,15	43,47	503,00	260/2017
Гречка отварная рассыпчатая	200	11,44	8,00	53,67	332,00	627/2022
Напиток лимонный	200	0,10		24,20	97,00	699*
Хлеб пшеничный	60	4,50	1,50	31,80	159,00	
Хлеб ржано-пшеничный	75	5,93	1,00	33,50	167,00	
итого за обед:		49,23	49,59	210,83	1 486,00	
полдник						
Мучные изделия	90	6,55	11,26	39,52	286,00	424/2017
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,00	398/2017
итого за полдник:		7,55	11,26	59,72	371,00	
ужин						
Наггетсы с соусом	130	23,56	46,84	25,89	619,00	595/2022
Каша вязкая пшеничная	200	5,80	9,20	41,11	270,00	510*
Напиток «Цитрус»	200	0,09	0,01	15,88	64,00	Стр.288****
Плоды свежие	300	1,20	1,20	29,40	133,00	338/2017
Хлеб пшеничный	65	4,89	1,63	34,50	172,00	
Хлеб ржано-пшеничный	75	5,93	1,00	33,50	167,00	
итого за ужин		41,47	59,88	180,28	1 425,00	
второй ужин						
Мучные изделия	90	6,55	11,26	39,52	286,00	424/2017
Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,20	101,00	
итого за второй ужин		12,35	16,26	47,72	387,00	
Всего за день:		152,88	163,07	624,03	4 576,00	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Четырнадцатый день (воскресенье)						
завтрак						
Каша вязкая из овсяной крупы с маслом	250/5	8,89	13,10	39,30	311,00	173/2017
Сыр (порциями)	15	3,50	4,40		54,00	15/2017
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,27	0,13	66,00	14/2017
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/2017
Батон «Нарезной»	60	4,50	1,80	36,90	182,00	
Хлеб пшеничный	60	4,50	1,50	31,80	159,00	
итого за завтрак:		21,54	28,09	123,13	832,00	
обед						
Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,35	66,00	20/2017
Солянка домашняя со сметаной	250/5	7,41	14,60	9,05	197,00	157*
Биточки из свинины с соусом	130	26,54	36,81	23,87	533,00	520/2022
Пюре картофельное	200	4,11	6,44	27,22	183,00	643/2022
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	114,00	342/2017
Хлеб пшеничный	60	4,50	1,50	31,80	159,00	
Хлеб ржано-пшеничный	75	5,93	1,00	33,50	167,00	
итого за обед:		49,40	66,52	155,66	1 419,00	
полдник						
Мучные изделия	90	6,55	11,26	39,52	286,00	424/2017
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,00	398/2017
итого за полдник:		7,55	11,26	59,72	371,00	
ужин						
Птица, тушенная в соусе с овощами	130	33,99	14,41	63,38	519,00	596/2022
Изделия макаронные отварные	200	7,60	0,90	42,56	209,00	626/2022
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377/2017
Плоды свежие	300	1,20	1,20	29,40	133,00	338/2017
Хлеб пшеничный	65	4,89	1,63	34,50	172,00	
Хлеб ржано-пшеничный	75	5,93	1,00	33,50	167,00	
итого за ужин		53,74	19,16	218,54	1 262,00	
второй ужин						
Кондитерские изделия	25	6,55	11,26	39,52	286,00	
Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,20	101,00	
итого за второй ужин		12,35	16,26	47,72	387,00	
Всего за день:		144,58	141,29	604,77	4 271,00	
Всего за четырнадцать дней:		2 021,77	2 205,09	8 800,01	63 195,00	
Среднее значение за две недели (фактически за 1 день):		144,41	157,51	628,57	4 513,93	
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (за 1 день)		119-149	134-143	550-580	до 3 500	

При составлении меню использовались:

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

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

*** Сборник технических нормативов. Сборник рецептов национальных и кулинарных изделий.

/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

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