



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

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 9 по 11 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 пшенной крупы с маслом	280/5	9,52	10,53	45,14	313,00	173/2017
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:		23,54	19,58	129,74	790,00	
обед						
Салат из квашеной капусты	120	2,04	6,00	10,20	104,00	47/2017
Суп «Кубанский»	300	15,48	19,03	44,04	409,00	248/2022
Зразы рубленые с соусом	130	30,46	30,28	51,78	602,00	274/2017
Рис отварной	230	5,64	8,28	56,35	322,00	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:		64,15	66,09	254,07	1 869,00	
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	360	27,96	35,97	33,17	568,00	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:		40,32	39,82	155,10	1 140,00	
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:		147,91	153,01	646,35	4 557,00	

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	280/5	15,57	16,02	34,27	344,00	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:		35,87	27,12	127,57	899,00	
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	120	0,96	7,20	3,00	80,00	104/2022
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	300/5	2,28	7,20	9,60	112,00	88/2017
Жаркое по-домашнему	360	31,87	59,00	45,22	839,00	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:		46,20	75,99	155,12	1 488,00	
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	230	8,74	1,04	48,94	240,00	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		54,18	31,31	247,10	1 487,00	
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:		155,28	161,96	632,23	4 609,00	

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	280/5	7,25	13,10	38,48	301,00	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:		25,23	24,99	150,27	927,00	
обед						
Салат из свеклы с яблоками	120	1,31	7,30	13,45	125,00	54/2017
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,24	3,36	21,00	127,00	103/2017
Котлеты домашние с соусом	130	21,84	27,84	7,44	368,00	271/2017
Каша вязкая пшенная	230	6,67	10,58	47,28	311,00	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:		43,59	51,58	178,67	1 354,00	
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	230	4,73	7,41	31,30	210,00	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		50,17	59,12	189,75	1 491,00	
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:		138,05	163,37	633,80	4 559,00	

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	280/5	4,74	12,20	48,89	324,00	173/2017
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:		22,14	22,60	133,59	827,00	
обед						
Салат из квашеной капусты	120	2,04	6,00	10,20	104,00	47/2017
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300/5	2,40	7,56	13,20	130,00	82/2017
Птица, тушенная в соусе	130	25,94	32,01	60,48	634,00	290/2017
Рис отварной	230	5,64	8,28	56,35	322,00	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:		47,45	56,35	225,73	1 601,00	
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	230	7,74	9,84	46,90	307,00	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		61,54	52,75	196,04	1 505,00	
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:		150,16	159,24	657,80	4 668,00	

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	280/5	6,82	12,52	37,50	290,00	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:		29,31	28,52	131,63	902,00	
обед						
Винегрет овощной	120	1,68	12,05	8,75	150,00	67/2017
Суп картофельный с бобовыми (горохом)	300	6,66	6,36	19,80	163,00	102/2017
Гуляш	130	23,46	26,15	43,47	503,00	260/2017
Изделия макаронные отварные	230	8,74	1,04	48,94	240,00	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:		51,63	48,19	218,26	1 513,00	
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	230	13,11	9,20	61,72	382,00	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		48,21	52,79	203,91	1 483,00	
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:		149,05	157,02	661,24	4 656,00	

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	280/5	9,96	15,72	47,16	370,00	173/2017
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:		26,56	26,92	133,46	883,00	
обед						
Салат «Несвижский»	120	3,80	11,63	2,47	130,00	63*
Суп из овощей со сметаной	300/5	2,52	9,00	10,92	135,00	99/2017
Птица, тушенная в соусе с овощами	130	33,99	14,41	63,38	519,00	596/2022
Картофель отварной	230	4,42	11,70	35,19	264,00	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:		55,25	49,25	193,14	1 438,00	
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	360	29,45	56,98	85,41	972,00	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		41,63	60,97	210,68	1 558,00	
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:		142,68	164,68	649,05	4 652,00	

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	280/5	15,57	16,02	34,27	344,00	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:		33,55	27,91	146,06	970,00	
обед						
Салат из квашеной капусты	120	2,04	6,00	10,20	104,00	47/2017
Солянка домашняя со сметаной	300/5	8,89	17,52	10,86	237,00	157*
Котлеты с соусом	130	18,96	26,20	12,00	360,00	303/2017
Каша вязкая пшенная	230	6,67	10,58	47,28	311,00	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:		47,12	62,82	160,84	1 400,00	
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	230	6,24	6,93	33,11	220,00	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		50,12	56,56	216,75	1 577,00	
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:		150,69	174,81	631,09	4 705,00	

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	280/5	6,61	11,98	58,24	367,00	174/2017
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:		24,01	22,38	142,94	870,00	
обед						
Салат из соленых огурцов	120	0,96	7,20	3,00	80,00	21/2017
Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	300/5	2,28	7,20	9,60	112,00	88/2017
Котлеты домашние с соусом	130	21,84	27,84	7,44	368,00	271/2017
Изделия макаронные отварные	230	8,74	1,04	48,94	240,00	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:		44,41	45,94	162,15	1 240,00	
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	230	6,67	10,58	47,28	311,00	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:		59,55	59,53	234,22	1 711,00	
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:		146,97	155,37	651,75	4 595,00	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Десятый день (вторник)						
завтрак						
Макароны с сыром	280	18,12	28,26	49,28	524,00	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:		34,45	35,88	140,18	1 023,00	
обед						
Винегрет овощной	120	1,68	12,05	8,75	150,00	67/2017
Суп картофельный с фрикадельками	300/15	2,88	3,48	20,28	124,00	235/2022
Зразы рубленые с соусом	130	30,46	30,28	51,78	602,00	274/2017
Рис отварной	230	5,64	8,28	56,35	322,00	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:		51,19	56,59	226,66	1 621,00	
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	230	7,74	9,84	46,90	307,00	143/2017
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		46,26	42,03	186,62	1 309,00	
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:		151,14	162,04	665,23	4 726,00	

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	280/5	9,52	10,53	45,14	313,00	173/2017
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:		23,54	19,58	129,74	790,00	
обед						
Салат из квашеной капусты	120	2,04	6,00	10,20	104,00	47/2017
Рассольник ленинградский со сметаной	300/5	4,80	6,00	14,40	131,00	96/2017
Жаркое по-домашнему	360	31,87	59,00	45,22	839,00	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:		49,23	73,51	151,00	1 464,00	
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	230	13,11	9,20	61,72	382,00	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		51,37	42,79	263,93	1 646,00	
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:		144,04	163,40	652,11	4 658,00	

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	280/5	7,25	13,10	38,48	301,00	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:		25,23	24,99	150,27	927,00	
обед						
Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	120	1,39	12,07	3,70	130,00	43/2022
Суп картофельный с бобовыми (горохом)	300	6,66	6,36	19,80	163,00	102/2017
Шницель рыбный натуральный с соусом	130	31,76	45,80	59,84	779,00	235/2017
Изделия макаронные отварные	230	8,74	1,04	48,94	240,00	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:		59,98	67,77	217,78	1 723,00	
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	230	4,73	7,41	31,30	210,00	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:		52,18	51,17	213,63	1 522,00	
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:		156,42	171,47	684,12	4 907,00	

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	280/5	4,74	12,20	48,89	324,00	173/2017
Сыр (порциями)	15	3,50	4,40	0,00	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:		21,34	23,40	135,19	837,00	
обед						
Салат из соленых огурцов	120	0,96	7,20	3,00	80,00	21/2017
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300/5	2,40	7,56	13,20	130,00	82/2017
Поджарка	130	49,18	34,68	73,20	802,00	251/2017
Рис отварной	230	5,64	8,28	56,35	322,00	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:		69,27	60,31	243,05	1 791,00	
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	360	26,33	57,32	52,60	832,00	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		38,69	61,17	174,53	1 404,00	
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:		148,27	172,42	655,01	4 765,00	

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	280/5	6,82	12,52	37,50	290,00	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:		43,02	27,42	129,50	938,00	
обед						
Винегрет овощной	120	1,68	12,05	8,75	150,00	67/2017
Суп картофельный	300	2,88	3,48	20,28	124,00	97/2017
Гуляш	130	23,46	26,15	43,47	503,00	260/2017
Гречка отварная рассыпчатая	230	13,11	9,20	61,72	382,00	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:		51,66	53,38	223,72	1 582,00	
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	230	6,67	10,58	47,28	311,00	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		42,34	61,26	186,45	1 466,00	
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:		156,92	169,58	647,11	4 744,00	

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	280/5	9,96	15,72	47,16	370,00	173/2017
Сыр (порциями)	15	3,50	4,40		54,00	15/2017
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:		22,53	23,44	130,86	825,00	
обед						
Салат из свежих огурцов	120	0,90	7,21	2,82	80,00	20/2017
Солянка домашняя со сметаной	300/5	8,89	17,52	10,86	237,00	157*
Биточки из свинины с соусом	130	26,54	36,81	23,87	533,00	520/2022
Пюре картофельное	230	4,73	7,41	31,30	210,00	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:		51,65	71,61	162,02	1 500,00	
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	230	8,74	1,04	48,94	240,00	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		54,88	19,30	224,92	1 293,00	
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:		148,96	141,87	625,24	4 376,00	
Всего за четырнадцать дней:		2 086,54	2 270,24	9 092,13	65 177,00	
Среднее значение за две недели (фактически за 1 день):		149,04	162,16	649,44	4 655,50	
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (за 1 день)		142-177	157-168	646-681	до 4 000	

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 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