

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор БОУ "Чувашский кадетский корпус ПФО имени Героя Советского Союза А.В. Кочетова"

Жуков Н.А.  
 " 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО  
 Директор  
 ООО "ЭНКО плюс"

М.А. Польская  
 " 2026 г.

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

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 5 по 8 класс

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя первая</b>						
<b>Первый день (понедельник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из пшенной 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	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>22,60</b>	<b>25,72</b>	<b>125,03</b>	<b>823,00</b>	
<b>обед</b>						
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	
<b>итого за обед:</b>		<b>60,49</b>	<b>60,84</b>	<b>237,68</b>	<b>1 742,00</b>	
<b>полдник</b>						
Мучные изделия	90	6,55	11,26	39,52	286,00	424/2017
Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	398/2017
<b>итого за полдник:</b>		<b>7,55</b>	<b>11,26</b>	<b>59,72</b>	<b>371,00</b>	
<b>ужин</b>						
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**
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	
<b>итого за ужин:</b>		<b>37,92</b>	<b>36,74</b>	<b>152,26</b>	<b>1 092,00</b>	
<b>второй ужин</b>						
Мучные изделия	90	6,55	11,26	39,52	286,00	424/2017
Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,20	101,00	
<b>итого за второй ужин:</b>		<b>12,35</b>	<b>16,26</b>	<b>47,72</b>	<b>387,00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>140,91</b>	<b>150,82</b>	<b>622,41</b>	<b>4 415,00</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Второй день (вторник)</b>						
<b>завтрак</b>						
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	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>34,20</b>	<b>25,40</b>	<b>123,90</b>	<b>862,00</b>	
<b>обед</b>						
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
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	
<b>итого за обед:</b>		<b>42,93</b>	<b>67,54</b>	<b>149,14</b>	<b>1 385,00</b>	
<b>полдник</b>						
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
<b>итого за полдник:</b>		<b>6,68</b>	<b>11,28</b>	<b>54,72</b>	<b>348,00</b>	
<b>ужин</b>						
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*
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	
<b>итого за ужин</b>		<b>53,04</b>	<b>31,17</b>	<b>240,72</b>	<b>1 456,00</b>	
<b>второй ужин</b>						
Кондитерские изделия	25	6,55	11,26	39,52	286,00	
Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,20	101,00	
<b>итого за второй ужин</b>		<b>12,35</b>	<b>16,26</b>	<b>47,72</b>	<b>387,00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>149,20</b>	<b>151,65</b>	<b>616,20</b>	<b>4 438,00</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Третий день (среда)</b>						
<b>завтрак</b>						
Запеканка из творога	50	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	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>24,45</b>	<b>23,59</b>	<b>146,15</b>	<b>895,00</b>	
<b>обед</b>						
Салат овощной с яблоками	100	1,55	5,08	9,40	90,00	56/2017
Суп картофельный	250	2,40	2,90	16,90	103,00	97/2017
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	
<b>итого за обед:</b>		<b>42,12</b>	<b>47,52</b>	<b>164,35</b>	<b>1 254,00</b>	
<b>полдник</b>						
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
<b>итого за полдник:</b>		<b>6,71</b>	<b>11,42</b>	<b>67,39</b>	<b>400,00</b>	
<b>ужин</b>						
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	
<b>итого за ужин</b>		<b>49,55</b>	<b>58,15</b>	<b>185,67</b>	<b>1 464,00</b>	
<b>второй ужин</b>						
Кондитерские изделия	25	6,55	11,26	39,52	286,00	
Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,20	101,00	338/2017
<b>итого за второй ужин</b>		<b>12,35</b>	<b>16,26</b>	<b>47,72</b>	<b>387,00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>135,18</b>	<b>156,94</b>	<b>611,28</b>	<b>4 400,00</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Четвертый день (четверг)</b>						
<b>завтрак</b>						
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	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>21,71</b>	<b>28,56</b>	<b>128,48</b>	<b>859,00</b>	
<b>обед</b>						
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	
<b>итого за обед:</b>		<b>45,97</b>	<b>53,01</b>	<b>214,48</b>	<b>1 521,00</b>	
<b>полдник</b>						
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
<b>итого за полдник:</b>		<b>6,68</b>	<b>11,28</b>	<b>54,72</b>	<b>348,00</b>	
<b>ужин</b>						
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	
<b>итого за ужин</b>		<b>60,53</b>	<b>51,47</b>	<b>189,92</b>	<b>1 465,00</b>	
<b>второй ужин</b>						
Мучные изделия	90	6,55	11,26	39,52	286,00	424/2017
Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,20	101,00	
<b>итого за второй ужин</b>		<b>12,35</b>	<b>16,26</b>	<b>47,72</b>	<b>387,00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>147,24</b>	<b>160,58</b>	<b>635,32</b>	<b>4 580,00</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Пятый день (пятница)</b>						
<b>завтрак</b>						
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	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>28,58</b>	<b>27,18</b>	<b>127,61</b>	<b>871,00</b>	
<b>обед</b>						
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	
<b>итого за обед:</b>		<b>49,05</b>	<b>44,98</b>	<b>207,12</b>	<b>1 430,00</b>	
<b>полдник</b>						
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
<b>итого за полдник:</b>		<b>7,55</b>	<b>11,26</b>	<b>59,72</b>	<b>371,00</b>	
<b>ужин</b>						
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	
<b>итого за ужин</b>		<b>46,54</b>	<b>51,59</b>	<b>195,86</b>	<b>1 433,00</b>	
<b>второй ужин</b>						
Кондитерские изделия	25	6,55	11,26	39,52	286,00	
Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,20	101,00	
<b>итого за второй ужин</b>		<b>12,35</b>	<b>16,26</b>	<b>47,72</b>	<b>387,00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>144,07</b>	<b>151,27</b>	<b>638,03</b>	<b>4 492,00</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Шестой день (суббота)</b>						
<b>завтрак</b>						
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	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>25,57</b>	<b>31,57</b>	<b>125,73</b>	<b>890,00</b>	
<b>обед</b>						
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	
<b>итого за обед:</b>		<b>53,62</b>	<b>39,87</b>	<b>186,32</b>	<b>1 319,00</b>	
<b>полдник</b>						
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**
<b>итого за полдник:</b>		<b>6,89</b>	<b>11,28</b>	<b>64,05</b>	<b>386,00</b>	
<b>ужин</b>						
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	
<b>итого за ужин</b>		<b>39,11</b>	<b>56,09</b>	<b>203,36</b>	<b>1 475,00</b>	
<b>второй ужин</b>						
Кондитерские изделия	25	6,55	11,26	39,52	286,00	
Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,20	101,00	
<b>итого за второй ужин</b>		<b>12,35</b>	<b>16,26</b>	<b>47,72</b>	<b>387,00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>137,54</b>	<b>155,07</b>	<b>627,18</b>	<b>4 457,00</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Седьмой день (воскресенье)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	250/5	13,90	14,30	30,60	307,00	183/2017
Запеканка из творога	50	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	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>31,88</b>	<b>26,19</b>	<b>142,39</b>	<b>933,00</b>	
<b>обед</b>						
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	
<b>итого за обед:</b>		<b>44,43</b>	<b>57,52</b>	<b>151,16</b>	<b>1 302,00</b>	
<b>полдник</b>						
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
<b>итого за полдник:</b>		<b>7,55</b>	<b>11,26</b>	<b>59,72</b>	<b>371,00</b>	
<b>ужин</b>						
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	
<b>итого за ужин</b>		<b>49,31</b>	<b>55,66</b>	<b>212,43</b>	<b>1 548,00</b>	
<b>второй ужин</b>						
Мучные изделия	90	6,55	11,26	39,52	286,00	424/2017
Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,20	101,00	
<b>итого за второй ужин</b>		<b>12,35</b>	<b>16,26</b>	<b>47,72</b>	<b>387,00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>145,52</b>	<b>166,89</b>	<b>613,42</b>	<b>4 541,00</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя вторая</b>						
<i>Восьмой день (понедельник)</i>						
<b>завтрак</b>						
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	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>23,38</b>	<b>28,37</b>	<b>136,83</b>	<b>897,00</b>	
<b>обед</b>						
Салат из капусты белокочанной с огурцом и кукурузой	100	1,50	10,10	4,40	115,00	54/2022
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	
<b>итого за обед:</b>		<b>43,43</b>	<b>47,50</b>	<b>155,57</b>	<b>1 226,00</b>	
<b>полдник</b>						
Мучные изделия	90	6,55	11,26	39,52	286,00	424/2017
Напиток апельсиновый	200	0,10		25,20	101,00	699*
<b>итого за полдник:</b>		<b>6,65</b>	<b>11,26</b>	<b>64,72</b>	<b>387,00</b>	
<b>ужин</b>						
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	
<b>итого за ужин:</b>		<b>58,68</b>	<b>58,15</b>	<b>228,05</b>	<b>1 670,00</b>	
<b>второй ужин</b>						
Кондитерские изделия	25	6,55	11,26	39,52	286,00	
Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,20	101,00	
<b>итого за второй ужин:</b>		<b>12,35</b>	<b>16,26</b>	<b>47,72</b>	<b>387,00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>144,49</b>	<b>161,54</b>	<b>632,89</b>	<b>4 567,00</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Десятый день (вторник)</b>						
<b>завтрак</b>						
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	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>32,51</b>	<b>32,85</b>	<b>134,90</b>	<b>967,00</b>	
<b>обед</b>						
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
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	
<b>итого за обед:</b>		<b>49,69</b>	<b>52,92</b>	<b>214,47</b>	<b>1 533,00</b>	
<b>полдник</b>						
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**
<b>итого за полдник:</b>		<b>6,89</b>	<b>11,28</b>	<b>64,05</b>	<b>386,00</b>	
<b>ужин</b>						
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
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	
<b>итого за ужин</b>		<b>45,25</b>	<b>40,75</b>	<b>180,50</b>	<b>1 269,00</b>	
<b>второй ужин</b>						
Кондитерские изделия	25	6,55	11,26	39,52	286,00	
Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,20	101,00	
<b>итого за второй ужин</b>		<b>12,35</b>	<b>16,26</b>	<b>47,72</b>	<b>387,00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>146,69</b>	<b>154,06</b>	<b>641,64</b>	<b>4 542,00</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Десятый день (среда)</b>						
<b>завтрак</b>						
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	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>22,60</b>	<b>25,72</b>	<b>125,03</b>	<b>823,00</b>	
<b>обед</b>						
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	
<b>итого за обед:</b>		<b>45,36</b>	<b>66,46</b>	<b>143,02</b>	<b>1 353,00</b>	
<b>полдник</b>						
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
<b>итого за полдник:</b>		<b>7,55</b>	<b>11,26</b>	<b>59,72</b>	<b>371,00</b>	
<b>ужин</b>						
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	
<b>итого за ужин:</b>		<b>49,70</b>	<b>41,59</b>	<b>255,88</b>	<b>1 596,00</b>	
<b>второй ужин</b>						
Мучные изделия	90	6,55	11,26	39,52	286,00	424/2017
Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,20	101,00	
<b>итого за второй ужин:</b>		<b>12,35</b>	<b>16,26</b>	<b>47,72</b>	<b>387,00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>137,56</b>	<b>161,29</b>	<b>631,37</b>	<b>4 530,00</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Одиннадцатый день (четверг)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	250/5	6,47	11,70	34,36	269,00	181/2017
Запеканка из творога	50	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	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>24,45</b>	<b>23,59</b>	<b>146,15</b>	<b>895,00</b>	
<b>обед</b>						
Салат из моркови с яблоками	100	1,50	5,08	13,03	104,00	59/2017
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	
<b>итого за обед:</b>		<b>57,79</b>	<b>59,58</b>	<b>217,43</b>	<b>1 639,00</b>	
<b>полдник</b>						
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
<b>итого за полдник:</b>		<b>6,68</b>	<b>11,28</b>	<b>54,72</b>	<b>348,00</b>	
<b>ужин</b>						
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	
<b>итого за ужин</b>		<b>51,56</b>	<b>50,20</b>	<b>209,55</b>	<b>1 495,00</b>	
<b>второй ужин</b>						
Кондитерские изделия	25	6,55	11,26	39,52	286,00	
Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,20	101,00	
<b>итого за второй ужин</b>		<b>12,35</b>	<b>16,26</b>	<b>47,72</b>	<b>387,00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>152,83</b>	<b>160,91</b>	<b>675,57</b>	<b>4 764,00</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Двенадцатый день (пятница)</b>						
<b>завтрак</b>						
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	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>20,91</b>	<b>29,36</b>	<b>130,08</b>	<b>869,00</b>	
<b>обед</b>						
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	
<b>итого за обед:</b>		<b>67,97</b>	<b>55,77</b>	<b>233,00</b>	<b>1 715,00</b>	
<b>полдник</b>						
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
<b>итого за полдник:</b>		<b>6,62</b>	<b>11,28</b>	<b>54,52</b>	<b>346,00</b>	
<b>ужин</b>						
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**
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	
<b>итого за ужин</b>		<b>36,43</b>	<b>56,26</b>	<b>170,02</b>	<b>1 332,00</b>	
<b>второй ужин</b>						
Кондитерские изделия	25	6,55	11,26	39,52	286,00	
Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,20	101,00	
<b>итого за второй ужин</b>		<b>12,35</b>	<b>16,26</b>	<b>47,72</b>	<b>387,00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>144,28</b>	<b>168,93</b>	<b>635,34</b>	<b>4 649,00</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Тринадцатый день (суббота)</b>						
<b>завтрак</b>						
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	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>42,28</b>	<b>26,08</b>	<b>125,48</b>	<b>907,00</b>	
<b>обед</b>						
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	
<b>итого за обед:</b>		<b>49,23</b>	<b>49,59</b>	<b>210,83</b>	<b>1 486,00</b>	
<b>полдник</b>						
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
<b>итого за полдник:</b>		<b>7,55</b>	<b>11,26</b>	<b>59,72</b>	<b>371,00</b>	
<b>ужин</b>						
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****
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	
<b>итого за ужин</b>		<b>41,47</b>	<b>59,88</b>	<b>180,28</b>	<b>1 425,00</b>	
<b>второй ужин</b>						
Мучные изделия	90	6,55	11,26	39,52	286,00	424/2017
Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,20	101,00	
<b>итого за второй ужин</b>		<b>12,35</b>	<b>16,26</b>	<b>47,72</b>	<b>387,00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>152,88</b>	<b>163,07</b>	<b>624,03</b>	<b>4 576,00</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Четырнадцатый день (воскресенье)</b>						
<b>завтрак</b>						
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	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>21,54</b>	<b>28,09</b>	<b>123,13</b>	<b>832,00</b>	
<b>обед</b>						
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	
<b>итого за обед:</b>		<b>49,40</b>	<b>66,52</b>	<b>155,66</b>	<b>1 419,00</b>	
<b>полдник</b>						
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
<b>итого за полдник:</b>		<b>7,55</b>	<b>11,26</b>	<b>59,72</b>	<b>371,00</b>	
<b>ужин</b>						
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	
<b>итого за ужин</b>		<b>53,74</b>	<b>19,16</b>	<b>218,54</b>	<b>1 262,00</b>	
<b>второй ужин</b>						
Кондитерские изделия	25	6,55	11,26	39,52	286,00	
Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,20	101,00	
<b>итого за второй ужин</b>		<b>12,35</b>	<b>16,26</b>	<b>47,72</b>	<b>387,00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>144,58</b>	<b>141,29</b>	<b>604,77</b>	<b>4 271,00</b>	
<b>Всего за четырнадцать дней:</b>		<b>2 022,97</b>	<b>2 204,31</b>	<b>8 809,45</b>	<b>63 222,00</b>	
<b>Среднее значение за две недели (фактически за 1 день):</b>		<b>144,50</b>	<b>157,45</b>	<b>629,25</b>	<b>4 515,86</b>	
<b>Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (за 1 день)</b>		<b>119-149</b>	<b>134-143</b>	<b>550-580</b>	<b>до 3 500</b>	

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