

СОГЛАСОВАНО:

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

Жуков Н.А.

" 11 " сентября 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 9 по 11 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 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	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>23,54</b>	<b>19,58</b>	<b>129,74</b>	<b>790,00</b>	
<b>обед</b>						
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	
<b>итого за обед:</b>		<b>64,15</b>	<b>66,09</b>	<b>254,07</b>	<b>1 869,00</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	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	
<b>итого за ужин:</b>		<b>40,32</b>	<b>39,82</b>	<b>155,10</b>	<b>1 140,00</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>147,91</b>	<b>153,01</b>	<b>646,35</b>	<b>4 557,00</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	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	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>35,87</b>	<b>27,12</b>	<b>127,57</b>	<b>899,00</b>	
<b>обед</b>						
Салат из соленых огурцов	120	0,96	7,20	3,00	80,00	21/2017
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	
<b>итого за обед:</b>		<b>46,20</b>	<b>75,99</b>	<b>155,12</b>	<b>1 488,00</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	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	
<b>итого за ужин</b>		<b>54,18</b>	<b>31,31</b>	<b>247,10</b>	<b>1 487,00</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>155,28</b>	<b>161,96</b>	<b>632,23</b>	<b>4 609,00</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	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	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>25,23</b>	<b>24,99</b>	<b>150,27</b>	<b>927,00</b>	
<b>обед</b>						
Салат овощной с яблоками	120	1,80	6,10	11,28	107,00	56/2017
Суп картофельный	300	2,88	3,48	20,28	124,00	97/2017
Котлеты домашние с соусом	130	21,84	27,84	7,44	368,00	271/2017
Каша вязкая пшеничная	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	
<b>итого за обед:</b>		<b>43,72</b>	<b>50,50</b>	<b>175,78</b>	<b>1 333,00</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	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	
<b>итого за ужин</b>		<b>50,17</b>	<b>59,12</b>	<b>189,75</b>	<b>1 491,00</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>138,18</b>	<b>162,29</b>	<b>630,91</b>	<b>4 538,00</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	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	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>22,14</b>	<b>22,60</b>	<b>133,59</b>	<b>827,00</b>	
<b>обед</b>						
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	
<b>итого за обед:</b>		<b>47,45</b>	<b>56,35</b>	<b>225,73</b>	<b>1 601,00</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	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	
<b>итого за ужин</b>		<b>61,54</b>	<b>52,75</b>	<b>196,04</b>	<b>1 505,00</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>150,16</b>	<b>159,24</b>	<b>657,80</b>	<b>4 668,00</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	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	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>29,31</b>	<b>28,52</b>	<b>131,63</b>	<b>902,00</b>	
<b>обед</b>						
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	
<b>итого за обед:</b>		<b>51,63</b>	<b>48,19</b>	<b>218,26</b>	<b>1 513,00</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	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	
<b>итого за ужин</b>		<b>48,21</b>	<b>52,79</b>	<b>203,91</b>	<b>1 483,00</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>149,05</b>	<b>157,02</b>	<b>661,24</b>	<b>4 656,00</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	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	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>26,56</b>	<b>26,92</b>	<b>133,46</b>	<b>883,00</b>	
<b>обед</b>						
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	
<b>итого за обед:</b>		<b>55,25</b>	<b>49,25</b>	<b>193,14</b>	<b>1 438,00</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	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	
<b>итого за ужин</b>		<b>41,63</b>	<b>60,97</b>	<b>210,68</b>	<b>1 558,00</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>142,68</b>	<b>164,68</b>	<b>649,05</b>	<b>4 652,00</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	280/5	15,57	16,02	34,27	344,00	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>33,55</b>	<b>27,91</b>	<b>146,06</b>	<b>970,00</b>	
<b>обед</b>						
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	
<b>итого за обед:</b>		<b>47,12</b>	<b>62,82</b>	<b>160,84</b>	<b>1 400,00</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	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	
<b>итого за ужин</b>		<b>50,12</b>	<b>56,56</b>	<b>216,75</b>	<b>1 577,00</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>150,69</b>	<b>174,81</b>	<b>631,09</b>	<b>4 705,00</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя вторая</b>						
<b>Восьмой день (понедельник)</b>						
<b>завтрак</b>						
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	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>24,01</b>	<b>22,38</b>	<b>142,94</b>	<b>870,00</b>	
<b>обед</b>						
Салат из капусты белокачанной с огурцом и кукурузой	120	1,80	12,12	5,28	137,00	54/2022
Щи 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	
<b>итого за обед:</b>		<b>45,25</b>	<b>50,86</b>	<b>164,43</b>	<b>1 297,00</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	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	
<b>итого за ужин:</b>		<b>59,55</b>	<b>59,53</b>	<b>234,22</b>	<b>1 711,00</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>147,81</b>	<b>160,29</b>	<b>654,03</b>	<b>4 652,00</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Девятый день (вторник)</b>						
<b>завтрак</b>						
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	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>34,45</b>	<b>35,88</b>	<b>140,18</b>	<b>1 023,00</b>	
<b>обед</b>						
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
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	
<b>итого за обед:</b>		<b>51,19</b>	<b>56,59</b>	<b>226,66</b>	<b>1 621,00</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	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	
<b>итого за ужин</b>		<b>46,26</b>	<b>42,03</b>	<b>186,62</b>	<b>1 309,00</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>151,14</b>	<b>162,04</b>	<b>665,23</b>	<b>4 726,00</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	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	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>23,54</b>	<b>19,58</b>	<b>129,74</b>	<b>790,00</b>	
<b>обед</b>						
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	
<b>итого за обед:</b>		<b>49,23</b>	<b>73,51</b>	<b>151,00</b>	<b>1 464,00</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	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	
<b>итого за ужин</b>		<b>51,37</b>	<b>42,79</b>	<b>263,93</b>	<b>1 646,00</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>144,04</b>	<b>163,40</b>	<b>652,11</b>	<b>4 658,00</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	280/5	7,25	13,10	38,48	301,00	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>25,23</b>	<b>24,99</b>	<b>150,27</b>	<b>927,00</b>	
<b>обед</b>						
Салат из моркови с яблоками	120	1,80	6,10	15,64	125,00	59/2017
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	
<b>итого за обед:</b>		<b>60,39</b>	<b>61,80</b>	<b>229,72</b>	<b>1 718,00</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	230	4,73	7,41	31,30	210,00	643/2022
Фрукты 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>52,18</b>	<b>51,17</b>	<b>213,63</b>	<b>1 522,00</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>156,83</b>	<b>165,50</b>	<b>696,06</b>	<b>4 902,00</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	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	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>21,34</b>	<b>23,40</b>	<b>135,19</b>	<b>837,00</b>	
<b>обед</b>						
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	
<b>итого за обед:</b>		<b>69,27</b>	<b>60,31</b>	<b>243,05</b>	<b>1 791,00</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	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	
<b>итого за ужин:</b>		<b>38,69</b>	<b>61,17</b>	<b>174,53</b>	<b>1 404,00</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>148,27</b>	<b>172,42</b>	<b>655,01</b>	<b>4 765,00</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 пшеницы 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	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>43,02</b>	<b>27,42</b>	<b>129,50</b>	<b>938,00</b>	
<b>обед</b>						
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	
<b>итого за обед:</b>		<b>51,66</b>	<b>53,38</b>	<b>223,72</b>	<b>1 582,00</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	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	
<b>итого за ужин</b>		<b>42,34</b>	<b>61,26</b>	<b>186,45</b>	<b>1 466,00</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>156,92</b>	<b>169,58</b>	<b>647,11</b>	<b>4 744,00</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	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	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>22,53</b>	<b>23,44</b>	<b>130,86</b>	<b>825,00</b>	
<b>обед</b>						
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	
<b>итого за обед:</b>		<b>51,65</b>	<b>71,61</b>	<b>162,02</b>	<b>1 500,00</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	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	
<b>итого за ужин:</b>		<b>54,88</b>	<b>19,30</b>	<b>224,92</b>	<b>1 293,00</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>148,96</b>	<b>141,87</b>	<b>625,24</b>	<b>4 376,00</b>	
<b>Всего за четырнадцать дней:</b>		<b>2 087,92</b>	<b>2 268,11</b>	<b>9 103,46</b>	<b>65 208,00</b>	
<b>Среднее значение за две недели (фактически за 1 день):</b>		<b>149,14</b>	<b>162,01</b>	<b>650,25</b>	<b>4 657,71</b>	
<b>Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (за 1 день)</b>		<b>142-177</b>	<b>157-168</b>	<b>646-681</b>	<b>до 4 000</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