

СОГЛАСОВАНО:

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



Жуков Н.А.

" 12 " марта 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО :

Директор АО "Чебоксарский хлебозавод № 2"



Трофимова С.А.

" 12 " марта 2025 г.

**Основное (организованное четырнадцатидневное меню) для обучающихся общеобразовательных организаций кадетского типа и кадетской направленности города Чебоксары**

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 5 по 8 класс

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Первый день (понедельник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Бутерброд с повидлом	2*	25/25	4,55	8,12	27,50	194,26
Бананы свежие	10.2*	200	6,00	0,00	89,40	180,00
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	250/10	13,46	25,22	26,50	302,55
Чай с лимоном	686*	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00
Батон Раменский	12.1*	80	6,40	0,80	41,60	195,20
<b>итого за завтрак:</b>			<b>30,71</b>	<b>34,14</b>	<b>200,20</b>	<b>932,01</b>
<b>обед</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,16	5,16	4,66	62,33
Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной	142*	10/250/5	11,80	4,76	36,28	135,00
Жаркое по-Домашнему со свининой	436*	280	24,07	26,03	31,01	347,00
Компот из свежих плодов	631*	200	0,20	0,00	35,80	141,00
Хлеб Новославянский	12.5*	90	7,80	1,20	36,90	195,00
<b>итого за обед:</b>			<b>44,03</b>	<b>37,15</b>	<b>144,65</b>	<b>880,33</b>
<b>полдник</b>						
Запеканка из творога со сгущенкой	223*	75/25	15,46	11,43	18,00	155,33
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00
<b>итого за полдник:</b>			<b>15,66</b>	<b>11,48</b>	<b>33,01</b>	<b>212,33</b>
<b>ужин</b>						
Яблоки свежие	10.5*	200	0,80	0,80	19,60	94,00
Птица тушеная в соусе	493*	100 (65/35)	15,08	16,35	37,96	301,02
Макароны отварные	516*	180	9,38	12,05	41,04	294,00
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,60	0,00	31,40	124,00
Хлеб Новославянский	12.5*	60	5,20	0,80	24,60	130,00
<b>итого за ужин</b>			<b>31,06</b>	<b>30,00</b>	<b>154,60</b>	<b>943,02</b>
<b>второй ужин</b>						
Напиток кисломолочный йогуртовый Снежок	5.12*	200	10,00	6,40	7,01	136,00
Булочка школьная	561**	100	7,90	8,50	58,30	343,00
<b>итого за второй ужин</b>			<b>17,90</b>	<b>14,90</b>	<b>65,31</b>	<b>479,00</b>
<b>всего за первый день:</b>			<b>139,36</b>	<b>127,67</b>	<b>597,77</b>	<b>3 446,69</b>

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Второй день (вторник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Масло сливочное порциями	97*	15	0,12	10,88	0,20	99,15
Яблоки свежие	10.5*	200	0,80	0,80	19,60	94,00
Каша молочная овсяная с маслом	302*	250/5	16,28	31,59	85,22	359,01
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152,00
Батон Раменский	12.1*	80	6,40	0,80	41,60	195,20
<b>итого за завтрак:</b>			<b>26,10</b>	<b>47,67</b>	<b>175,32</b>	<b>899,36</b>
<b>обед</b>						
Салат из свеклы с сыром	50*	100	5,40	14,20	7,20	178,00
Суп картофельный с клецками и мясом птицы	133*	10/250	4,68	8,44	19,39	265,91
Тефтели рубленные с соусом	462*	100 (65/35)	11,34	15,89	11,35	262,00
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	5,64	16,08	32,76	297,60
Компот из кураги	638*	200	1,20	0,00	31,60	126,00
Хлеб Новославянский	12.5*	90	7,80	1,20	36,90	195,00
<b>итого за обед:</b>			<b>36,06</b>	<b>55,81</b>	<b>139,20</b>	<b>1 324,51</b>
<b>полдник</b>						
Булочка Домашняя	109**	100	7,50	13,20	60,90	394,00
Напиток апельсиновый	692*	200	1,04	0,00	23,40	123,00
<b>итого за полдник:</b>			<b>8,54</b>	<b>13,20</b>	<b>84,30</b>	<b>517,00</b>
<b>ужин</b>						
Мандарины свежие	10.1*	200	1,60	0,60	18,40	80,00
Поджарка из рыбы	229**	100 (65/35)	12,04	6,00	15,04	122,40
Рис отварной	511**	180	4,32	10,80	42,84	243,40
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00
Хлеб Новославянский	12.5*	60	5,20	0,80	24,60	130,00
<b>итого за ужин</b>			<b>23,36</b>	<b>18,25</b>	<b>115,89</b>	<b>632,80</b>
<b>второй ужин</b>						
Ряженка	5.12**	200	6,00	6,40	7,00	118,00
Булочка с корицей	109***	100	7,90	5,10	56,50	291,00
<b>итого за второй ужин</b>			<b>13,90</b>	<b>11,50</b>	<b>63,50</b>	<b>409,00</b>
<b>всего за второй день:</b>			<b>107,96</b>	<b>146,43</b>	<b>578,21</b>	<b>3 782,67</b>

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Третий день (среда)</b>						
<b>завтрак</b>						
Рулет с повидлом	12.22*	75	6,56	7,66	41,04	202,74
Бананы свежие	10.2*	200	6,00	0,00	89,40	180,00
Макаронны отварные с сыром	333*	180/10	10,78	16,64	61,04	301,00
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00
Батон Раменский	12.1*	80	6,40	0,80	41,60	195,20
<b>итого за завтрак:</b>			<b>29,94</b>	<b>25,15</b>	<b>248,09</b>	<b>935,94</b>
<b>обед</b>						
Салат Степной	25*	100	1,65	5,73	13,10	95,00
Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками	140*	10/250	7,29	5,70	16,99	248,50
Котлеты куриные с соусом	498*	100 (65/35)	21,22	22,55	17,56	196,23
Картофельное пюре	520*	180	5,76	14,16	42,02	286,00
Компот из свежих плодов	631*	200	0,20	0,00	35,80	141,00
Хлеб Новославянский	12.5*	90	7,80	1,20	36,90	195,00
<b>итого за обед:</b>			<b>43,92</b>	<b>49,34</b>	<b>162,37</b>	<b>1 161,73</b>
<b>полдник</b>						
Пирожки печеные с яблоками	406***	100	7,28	7,34	51,03	300,57
Напиток лимонный	699**	200	0,12	0,02	12,92	96,00
<b>итого за полдник:</b>			<b>7,40</b>	<b>7,36</b>	<b>63,95</b>	<b>396,57</b>
<b>ужин</b>						
Яблоки свежие	10.5*	200	0,80	0,80	19,60	94,00
Биточки из говядины с соусом	437*	100(65/35)	8,59	15,16	15,80	143,83
Каша пшеничная вязкая	302*	180	18,18	19,02	61,44	315,99
Чай с лимоном	686*	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00
Хлеб Новославянский	12.5*	60	5,20	0,80	24,60	130,00
<b>итого за ужин</b>			<b>33,07</b>	<b>35,78</b>	<b>136,64</b>	<b>743,82</b>
<b>второй ужин</b>						
Напиток кисломолочный йогуртовый Снежок	5.12*	200	10,00	6,40	7,01	136,00
Слойка сахарная	766*	60	7,20	18,90	55,70	325,00
<b>итого за второй ужин</b>			<b>17,20</b>	<b>25,30</b>	<b>62,71</b>	<b>461,00</b>
<b>всего за третий день:</b>			<b>131,53</b>	<b>142,93</b>	<b>673,76</b>	<b>3 699,06</b>

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Четвертый день (четверг)</b>						
<b>завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	160**	250	7,40	8,50	22,90	197,00
Яблоки свежие	10.5*	200	0,80	0,80	19,60	94,00
Кисель	11.28*	200	0,51	0,10	23,99	101,55
Батон Раменский	12.1*	80	6,40	0,80	41,60	195,20
<b>итого за завтрак:</b>			<b>15,11</b>	<b>10,20</b>	<b>108,09</b>	<b>587,75</b>
<b>обед</b>						
Винегрет овощной	71*	100	1,25	10,12	6,75	123,75
Суп картофельный с бобовыми и говядиной	139*	10/250	6,30	9,60	22,50	203,56
Шницель из говядины с соусом	451*	100 (65/35)	12,67	21,71	12,63	273,65
Каша пшенная вязкая	302*	180	12,02	24,14	72,03	308,37
Компот из сухофруктов	639*	200	0,60	0,00	31,40	124,00
Хлеб Новославянский	12.5*	90	7,80	1,20	36,90	195,00
<b>итого за обед:</b>			<b>40,64</b>	<b>66,77</b>	<b>182,21</b>	<b>1 228,33</b>
<b>полдник</b>						
Запеканка из творога с повидлом	5.4**	75/25	14,91	14,37	19,21	242,98
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00
<b>итого за полдник:</b>			<b>15,11</b>	<b>14,42</b>	<b>34,22</b>	<b>299,98</b>
<b>ужин</b>						
Мандарины свежие	10.1*	200	1,60	0,60	18,40	80,00
Котлеты рыбные с соусом	496*	100 (65/35)	27,15	17,55	33,89	303,00
Рагу овощное	541*	180	4,34	8,33	18,20	186,67
Напиток из шиповника	11.25*	200	0,40	0,00	23,60	94,00
Хлеб Новославянский	12.5*	60	5,20	0,80	24,60	130,00
<b>итого за ужин</b>			<b>38,69</b>	<b>27,28</b>	<b>118,69</b>	<b>793,67</b>
<b>второй ужин</b>						
Кефир	5.12*	200	5,80	6,40	8,00	118,00
Булочка Октябренок	561***	100	8,80	2,30	40,60	219,00
<b>итого за второй ужин</b>			<b>14,60</b>	<b>8,70</b>	<b>48,60</b>	<b>337,00</b>
<b>всего за четвертый день:</b>			<b>124,15</b>	<b>127,37</b>	<b>491,81</b>	<b>3 246,73</b>

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Пятый день (пятница)</b>						
<b>завтрак</b>						
Бананы свежие	10.2*	200	6,00	0,00	89,40	180,00
Сыр порциями	2*	15	4,05	4,05	4,05	54,00
Каша молочная "Дружба" с маслом	302*	250/5	11,99	27,01	33,75	356,22
Чай с лимоном	686*	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00
Батон Раменский	12.1*	80	6,40	0,80	41,60	195,20
<b>итого за завтрак:</b>			<b>28,74</b>	<b>31,86</b>	<b>184,00</b>	<b>845,42</b>
<b>обед</b>						
Салат из свежих огурцов	16*	100	0,60	7,10	3,00	79,00
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	110*	250/5	1,90	5,50	35,69	163,82
Поджарка из филе кур	71**	100 (65/35)	24,26	19,96	45,96	264,78
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	5,64	16,08	32,76	297,60
Напиток клюквенный	741**	200	0,10	0,00	24,90	97,00
Хлеб Новославянский	12.5*	90	7,80	1,20	36,90	195,00
<b>итого за обед:</b>			<b>40,30</b>	<b>49,84</b>	<b>179,21</b>	<b>1 097,20</b>
<b>полдник</b>						
Ватрушка с творогом	365***	100	15,95	20,75	60,38	339,00
Напиток из сока	171**	200	4,90	5,00	32,50	96,00
<b>итого за полдник:</b>			<b>20,85</b>	<b>25,75</b>	<b>92,88</b>	<b>435,00</b>
<b>ужин</b>						
Яблоки свежие	10.5*	200	0,80	0,80	19,60	94,00
Голубцы Любительские соусом	162**	112/50	12,22	11,56	12,14	73,33
Картофельное пюре	520*	180	5,76	14,16	42,02	286,00
Кисель	11.28*	200	0,51	0,10	23,99	101,55
Хлеб Новославянский		60	5,20	0,80	24,60	130,00
<b>итого за ужин</b>			<b>24,49</b>	<b>27,42</b>	<b>122,35</b>	<b>684,88</b>
<b>второй ужин</b>						
Напиток кисломолочный йогуртовый Снежок	5.12*	200	10,00	6,40	7,01	136,00
Булочка школьная	561**	100	7,90	8,50	58,30	343,00
<b>итого за второй ужин</b>			<b>17,90</b>	<b>14,90</b>	<b>65,31</b>	<b>479,00</b>
<b>всего за пятый день:</b>			<b>132,28</b>	<b>149,77</b>	<b>643,75</b>	<b>3 541,50</b>

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Шестой день (суббота)</b>						
<b>завтрак</b>						
Бутерброд с повидлом	2*	25/25	4,55	8,12	27,50	194,26
Каша молочная манная с маслом	302*	250/5	8,49	19,34	36,61	220,34
Бананы свежие	10.2*	200	6,00	0,00	89,40	180,00
Какао с молоком	693*	200	4,90	5,00	32,50	190,00
Батон Раменский	12.1*	80	6,40	0,80	41,60	195,20
<b>итого за завтрак:</b>			<b>30,34</b>	<b>33,26</b>	<b>227,61</b>	<b>979,80</b>
<b>обед</b>						
Икра морковная	78*	100	2,00	0,10	20,55	161,00
Суп картофельный с клецками и мясом птицы	133*	10/250	4,68	8,44	19,39	265,91
Запеканка картофельная с мясом	478*	250	22,75	17,91	24,83	309,27
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00
Хлеб Новославянский		90	7,80	1,20	36,90	195,00
<b>итого за обед:</b>			<b>37,43</b>	<b>27,70</b>	<b>116,68</b>	<b>988,18</b>
<b>полдник</b>						
Слойка сахарная	766*	60	7,20	18,90	55,70	325,00
Компот из ягод	11.26*	200	1,04	0,00	30,96	123,00
<b>итого за полдник:</b>			<b>8,24</b>	<b>18,90</b>	<b>86,66</b>	<b>448,00</b>
<b>ужин</b>						
Яблоки свежие	10.5*	200	0,80	0,80	19,60	94,00
Шницель из филе кур с соусом	498*	100 (65/35)	12,33	21,09	6,15	209,50
Рис отварной	464**	180	4,32	10,80	42,84	243,40
Напиток апельсиновый	699*	200	1,04	0,00	23,40	123,00
Хлеб Новославянский		60	5,20	0,80	24,60	130,00
<b>итого за ужин</b>			<b>23,69</b>	<b>33,49</b>	<b>116,59</b>	<b>799,90</b>
<b>второй ужин</b>						
Напиток кисломолочный йогуртовый Снежок	5.12*	200	10,00	6,40	7,01	136,00
Мини слойка со сгущенкой	766**	60	7,00	15,00	62,00	312,00
<b>итого за второй ужин</b>			<b>17,00</b>	<b>21,40</b>	<b>69,01</b>	<b>448,00</b>
<b>всего за шестой день:</b>			<b>116,70</b>	<b>134,75</b>	<b>616,55</b>	<b>3 663,88</b>

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Седьмой день (воскресенье)</b>						
<b>завтрак</b>						
Сыр порциями	2*	15	4,05	4,05	4,05	54,00
Мандарины свежие	10.1*	200	1,60	0,60	18,40	80,00
Суп молочный с макаронными изделиями	160**	250	7,40	8,50	22,90	197,00
Напиток из шиповника	11.25	200	0,40	0,00	23,60	94,00
Батон Раменский	12.1*	80	6,40	0,80	41,60	195,20
<b>итого за завтрак:</b>			<b>19,85</b>	<b>13,95</b>	<b>110,55</b>	<b>620,20</b>
<b>обед</b>						
Салат из свеклы с яблоками	51*	100	3,00	10,50	7,90	77,33
Суп картофельный с бобовыми и говядиной	139*	10/250	6,30	9,60	22,50	203,56
Плов с мясом птицы	444*	260	25,38	21,25	24,61	318,25
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95,00
Хлеб Новославянский	12.5*	90	7,80	1,20	36,90	195,00
<b>итого за обед:</b>			<b>42,82</b>	<b>42,57</b>	<b>116,44</b>	<b>889,14</b>
<b>полдник</b>						
Мини слойка со сгущенкой	766**	60	7,00	15,00	62,00	312,00
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00
<b>итого за полдник:</b>			<b>7,20</b>	<b>15,05</b>	<b>77,01</b>	<b>369,00</b>
<b>ужин</b>						
Яблоки свежие	10.5*	200	0,80	0,80	19,60	94,00
Рыба припущенная	388*	100(65/35)	12,04	6,00	5,04	122,40
Картофель тушеный	522**	180	4,34	8,33	30,22	323,55
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96,00
Хлеб Новославянский	12.5*	60	5,20	0,80	24,60	130,00
<b>итого за ужин</b>			<b>22,52</b>	<b>15,95</b>	<b>103,89</b>	<b>765,95</b>
<b>второй ужин</b>						
Напиток кисломолочный йогуртовый Снежок	5.12*	200	10,00	6,40	7,01	136,00
Слойка с сырной начинкой	767**	60	9,10	19,60	49,90	344,00
<b>итого за второй ужин</b>			<b>19,10</b>	<b>26,00</b>	<b>56,91</b>	<b>480,00</b>
<b>всего за седьмой день:</b>			<b>111,49</b>	<b>113,52</b>	<b>464,80</b>	<b>3 124,29</b>

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Восьмой день (понедельник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Апельсины свежие		200	1,80	0,40	16,20	86,00
Каша молочная овсяная с маслом	302*	250/5	16,28	31,59	85,22	359,01
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00
Батон Раменский	12.1*	80	6,40	0,80	41,60	195,20
<b>итого за завтрак:</b>			<b>24,68</b>	<b>32,84</b>	<b>158,03</b>	<b>697,21</b>
<b>обед</b>						
Салат из св.помидоров	37*	100	1,50	4,10	3,70	59,00
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом птицы и сметаной	124*	10/250/5	4,60	6,50	32,05	233,00
Котлеты из говядины рубленой с соусом	451*	100 (65/35)	18,77	17,96	55,93	388,60
Рис отварной	511*	180	4,32	10,80	42,84	243,40
Компот из сухофруктов	639*	200	0,60	0,00	31,40	124,00
Хлеб Новославянский	12.5*	90	7,80	1,20	36,90	195,00
<b>итого за обед:</b>			<b>37,59</b>	<b>40,56</b>	<b>202,82</b>	<b>1 243,00</b>
<b>полдник</b>						
Запеканка из творога со сгущенкой	223*	75/25	15,46	11,43	18,00	155,33
Чай с лимоном	686*	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00
<b>итого за полдник:</b>			<b>15,76</b>	<b>11,43</b>	<b>33,20</b>	<b>215,33</b>
<b>ужин</b>						
Яблоки свежие	10.5*	200	0,80	0,80	19,60	94,00
Биточки из филе кур с соусом	493*	100 (65/35)	11,49	13,46	16,86	194,58
Макаронны отварные	516*	180	9,38	12,05	41,04	294,00
Напиток из сока	171**	200	4,90	5,00	32,50	96,00
Хлеб Новославянский	12.5*	60	5,20	0,80	24,60	130,00
<b>итого за ужин</b>			<b>31,77</b>	<b>32,11</b>	<b>134,60</b>	<b>808,58</b>
<b>второй ужин</b>						
Напиток кисломолочный йогуртовый Снежок	5.12*	200	10,00	6,40	7,01	136,00
Булочка школьная	561**	100	7,90	8,50	58,30	343,00
<b>итого за второй ужин</b>			<b>17,90</b>	<b>14,90</b>	<b>65,31</b>	<b>479,00</b>
<b>всего за восьмой день:</b>			<b>127,70</b>	<b>131,84</b>	<b>593,96</b>	<b>3 443,12</b>



Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Девятый день (вторник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Яблоки свежие	10.5*	200	0,80	0,80	19,60	94,00
Сыр порциями	2*	15	4,05	4,05	4,05	54,00
Каша молочная рисовая с маслом	302*	250/5	17,84	27,11	54,08	312,08
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00
Батон Раменский	12.1*	80	6,40	0,80	41,60	195,20
<b>итого за завтрак:</b>			<b>29,29</b>	<b>32,81</b>	<b>134,34</b>	<b>712,28</b>
<b>обед</b>						
Салат из свежих огурцов	16*	100	0,60	7,10	3,00	79,00
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом птицы и сметаной	110*	10/250/5	1,90	5,50	35,69	163,82
Биточки рыбные с соусом	388*	100 (65/35)	27,96	24,01	38,89	206,00
Картофельное пюре	520*	180	5,76	14,16	42,02	286,00
Компот из кураги	638*	200	1,20	0,00	31,60	126,00
Хлеб Новославянский	12.5*	90	7,80	1,20	36,90	195,00
<b>итого за обед:</b>			<b>45,22</b>	<b>51,97</b>	<b>188,10</b>	<b>1 055,82</b>
<b>полдник</b>						
Булочка Домашняя	109**	100	7,50	13,20	60,90	394,00
Напиток из сухофруктов	11.27	200	0,35	0,03	24,55	106,00
<b>итого за полдник:</b>			<b>7,85</b>	<b>13,23</b>	<b>85,45</b>	<b>500,00</b>
<b>ужин</b>						
Бананы свежие	10.2*	200	6,00	0,00	89,40	180,00
Тефтели рубленые с соусом	462*	100 (65/35)	11,34	15,89	11,35	262,00
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	5,64	16,08	32,76	297,60
Чай с лимоном	686*	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00
Хлеб Новославянский	12.5*	60	5,20	0,80	24,60	130,00
<b>итого за ужин</b>			<b>28,48</b>	<b>32,77</b>	<b>173,31</b>	<b>929,60</b>
<b>второй ужин</b>						
Напиток кисломолочный йогуртовый Снежок	5.12*	200	10,00	6,40	7,01	136,00
Мини слойка со сгущенкой	766**	60	7,00	15,00	62,00	312,00
<b>итого за второй ужин</b>			<b>17,00</b>	<b>21,40</b>	<b>69,01</b>	<b>448,00</b>
<b>всего за девятый день:</b>			<b>127,84</b>	<b>152,18</b>	<b>650,21</b>	<b>3 645,70</b>

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Десятый день (среда)</b>						
<b>завтрак</b>						
Рулет с повидлом	12.22*	75	6,56	7,66	41,04	202,74
Мандарины свежие	10.1*	200	1,60	0,60	18,40	80,00
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	250/5	11,02	22,04	32,11	294,96
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95,00
Батон Раменский	12.1*	80	6,40	0,80	41,60	195,20
<b>итого за завтрак:</b>			<b>25,92</b>	<b>31,12</b>	<b>157,68</b>	<b>867,90</b>
<b>обед</b>						
Салат Степной	25*	100	1,65	5,73	13,10	95,00
Суп картофельный рыбный	133*	10/250	4,57	4,22	29,84	196,58
Котлеты куриные с соусом	498*	100 (65/35)	21,22	22,55	17,56	196,23
Макароны отварные	516*	180	9,38	12,05	41,04	294,00
Чай с лимоном	686*	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00
Хлеб Новославянский	12.5*	90	7,80	1,20	36,90	195,00
<b>итого за обед:</b>			<b>44,92</b>	<b>45,75</b>	<b>153,64</b>	<b>1 036,81</b>
<b>полдник</b>						
Пирожки печеные с картофелем	738*	100	7,82	7,68	37,19	249,68
Напиток лимонный	699*	200	0,12	0,02	12,92	96,00
<b>итого за полдник:</b>			<b>7,94</b>	<b>7,70</b>	<b>50,11</b>	<b>345,68</b>
<b>ужин</b>						
Яблоки свежие	10.5	200	0,80	0,80	19,60	94,00
Гуляш из говядины	437*	100 (65/35)	4,26	7,89	3,47	89,02
Каша пшенная вязкая	302*	180	14,25	17,22	47,25	309,00
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00
Хлеб Новославянский	12.5*	60	5,20	0,80	24,60	130,00
<b>итого за ужин</b>			<b>24,71</b>	<b>26,76</b>	<b>109,93</b>	<b>679,02</b>
<b>второй ужин</b>						
Напиток кисломолочный йогуртовый Снежок	5.12*	200	10,00	6,40	7,01	136,00
Слойка сахарная	766**	60	7,20	18,90	55,70	325,00
<b>итого за второй ужин</b>			<b>17,20</b>	<b>25,30</b>	<b>62,71</b>	<b>461,00</b>
<b>всего за десятый день:</b>			<b>120,69</b>	<b>136,63</b>	<b>534,07</b>	<b>3 390,41</b>

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Одиннадцатый день (четверг)</b>						
<b>завтрак</b>						
Сыр порциями	2*	15	4,05	4,05	4,05	54,00
Яблоки свежие	10.5*	200	0,80	0,80	19,60	94,00
Каша молочная гречневая с маслом	302*	250/5	12,90	12,02	30,75	282,66
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152,00
Батон Раменский	12.1*	80	6,40	0,80	41,60	195,20
<b>итого за завтрак:</b>			<b>26,65</b>	<b>21,27</b>	<b>124,70</b>	<b>777,86</b>
<b>обед</b>						
Салат из свеклы с сыром	50*	100	5,40	14,20	7,20	178,00
Суп крестьянский с говядиной	134	10/250/5	4,82	11,02	37,11	206,00
Жаркое по-Домашнему с мясом птицы	436*	280	23,92	25,72	30,24	250,00
Компот из ягод	11.26*	200	1,04	0,00	30,96	123,00
Хлеб Новославянский	12.5*	90	7,80	1,20	36,90	195,00
<b>итого за обед:</b>			<b>42,98</b>	<b>52,14</b>	<b>142,41</b>	<b>952,00</b>
<b>полдник</b>						
Запеканка из творога с повидлом	5.4**	75/25	14,91	14,37	19,21	242,98
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00
<b>итого за полдник:</b>			<b>15,11</b>	<b>14,42</b>	<b>34,22</b>	<b>299,98</b>
<b>ужин</b>						
Бананы свежие	10.2*	200	6,00	0,00	89,40	180,00
Фрикадельки рыбные соусом	237*	100 (65/35)	11,96	6,55	3,89	166,55
Каша рисовая вязкая	511*	180	3,42	19,44	15,64	182,80
Компот из свежих плодов	11.26*	200	0,21	0,00	35,80	141,00
Хлеб Новославянский	12.5*	60	5,20	0,80	24,60	130,00
<b>итого за ужин</b>			<b>26,79</b>	<b>26,79</b>	<b>169,33</b>	<b>800,35</b>
<b>второй ужин</b>						
Кефир	5.12*	200	5,80	6,40	8,00	118,00
Пряник	12.2*	100	4,14	6,08	19,01	202,33
<b>итого за второй ужин</b>			<b>9,94</b>	<b>12,48</b>	<b>27,01</b>	<b>320,33</b>
<b>всего за одиннадцатый день:</b>			<b>121,47</b>	<b>127,10</b>	<b>497,67</b>	<b>3 150,52</b>

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Двенадцатый день (пятница)</b>						
<b>завтрак</b>						
Масло сливочное порциями	97*	15	0,12	10,88	0,20	99,15
Бананы свежие	10.2*	200	6,00	0,00	89,40	180,00
Каша молочная овсяная с маслом	302*	250/5	16,28	31,59	85,22	359,01
Чай с лимоном	686*	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00
Батон Раменский	12.1*	80	6,40	0,80	41,60	195,20
<b>итого за завтрак:</b>			<b>29,10</b>	<b>43,27</b>	<b>231,62</b>	<b>893,36</b>
<b>обед</b>						
Винегрет овощной	71*	100	1,25	10,12	6,75	123,75
Суп картофельный с клецками и мясом птицы	133*	10/250	4,68	8,44	19,39	265,91
Котлеты Улыбка в соусе	451**	110 (75/35)	21,03	7,89	3,47	278,55
Макароны отварные	516*	200	9,38	12,05	41,04	294,00
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00
Хлеб Новославянский	12.5*	90	7,80	1,20	36,90	195,00
<b>итого за обед:</b>			<b>44,34</b>	<b>39,75</b>	<b>122,56</b>	<b>1 214,21</b>
<b>полдник</b>						
Ватрушка с творогом	365***	100	15,95	20,75	60,38	339,00
Напиток из сока	171**	200	4,90	5,00	32,50	96,00
<b>итого за полдник:</b>			<b>20,85</b>	<b>25,75</b>	<b>92,88</b>	<b>435,00</b>
<b>ужин</b>						
Яблоки свежие	10.5*	200	0,80	0,80	19,60	94,00
Овощное рагу с мясом птицы	186**	250	14,05	20,64	38,22	313,58
Какао с молоком	693*	200	4,90	5,00	32,50	190,00
Хлеб Новославянский	12.5*	60	5,20	0,80	24,60	130,00
<b>итого за ужин</b>			<b>24,95</b>	<b>27,24</b>	<b>114,92</b>	<b>727,58</b>
<b>второй ужин</b>						
Напиток кисломолочный йогуртовый Снежок	5.12*	200	10,00	6,40	7,01	136,00
Булочка с корицей	109***	100	7,90	5,10	56,50	291,00
<b>итого за второй ужин</b>			<b>17,90</b>	<b>11,50</b>	<b>63,51</b>	<b>427,00</b>
<b>всего за двенадцатый день:</b>			<b>137,14</b>	<b>147,51</b>	<b>625,49</b>	<b>3 697,15</b>

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Тринадцатый день (суббота)</b>						
<b>завтрак</b>						
Масло сливочное порциями	97*	15	0,12	10,88	0,20	99,15
Яблоки свежие	10.5*	200	0,80	0,80	19,60	94,00
Макароны отварные с сыром	333*	180/10	10,78	16,64	61,04	301,00
Чай с лимоном	686*	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00
Батон Раменский	12.1*	80	6,40	0,80	41,60	195,20
<b>итого за завтрак:</b>			<b>18,40</b>	<b>29,12</b>	<b>137,64</b>	<b>749,35</b>
<b>обед</b>						
Салат из св.помидоров	62*	100	1,50	4,10	3,70	59,00
Суп картофельный с крупой и мясом птицы	138*	10/250	11,02	8,22	47,02	246,33
Запеканка картофельная с мясом	478*	250	22,75	17,91	24,83	309,27
Напиток клюквенный	741**	200	0,10	0,00	24,90	97,00
Хлеб Новославянский	12.5*	90	7,80	1,20	36,90	195,00
<b>итого за обед:</b>			<b>43,17</b>	<b>31,43</b>	<b>137,35</b>	<b>906,60</b>
<b>полдник</b>						
Ватрушка с творогом	365***	100	15,95	20,75	60,38	339,00
Напиток из сухофруктов	11.27*	200	0,35	0,03	24,55	106,00
<b>итого за полдник:</b>			<b>16,30</b>	<b>20,78</b>	<b>84,93</b>	<b>445,00</b>
<b>ужин</b>						
Мандарины свежие	10.1*	200	1,60	0,60	18,40	80,00
Куриное филе тушенное с овощами	493*	100 (65/35)	9,08	12,35	7,96	98,22
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	5,64	16,08	32,76	297,60
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00
Хлеб Новославянский	12.5*	60	5,20	0,80	24,60	130,00
<b>итого за ужин:</b>			<b>21,72</b>	<b>29,88</b>	<b>98,73</b>	<b>662,82</b>
<b>второй ужин</b>						
Напиток кисломолочный йогуртовый Снежок	5.12*	200	10,00	6,40	7,01	136,00
Слойка сахарная	766**	60	7,20	18,90	55,70	325,00
<b>итого за второй ужин:</b>			<b>17,20</b>	<b>25,30</b>	<b>62,71</b>	<b>461,00</b>
<b>всего за тринадцатый день:</b>			<b>116,79</b>	<b>136,51</b>	<b>521,36</b>	<b>3 224,77</b>

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Четырнадцатый день (воскресенье)</b>						
<b>завтрак</b>						
Сыр порциями	2*	15	4,05	4,05	4,05	54,00
Яблоки свежие	10.5*	200	0,80	0,80	19,60	94,00
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	250/10	11,02	22,04	32,11	294,96
Чай с молоком	630**	200	1,60	1,60	17,30	87,00
Батон Раменский	12.1*	80	6,40	0,80	41,60	195,20
<b>итого за завтрак:</b>			<b>23,87</b>	<b>29,29</b>	<b>114,66</b>	<b>725,16</b>
<b>обед</b>						
Икра морковная	78*	100	2,00	0,10	20,55	161,00
Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками	140*	10/250	7,29	5,70	16,99	248,50
Плов с мясом птицы	444*	260	25,38	21,25	24,61	318,25
Напиток яблочный	705*	200	0,33	0,03	44,12	196,00
Хлеб Новославянский	12.5*	90	7,80	1,20	36,90	195,00
<b>итого за обед:</b>			<b>42,80</b>	<b>28,28</b>	<b>143,17</b>	<b>1 118,75</b>
<b>полдник</b>						
Ватрушка с творогом	365***	100	15,95	20,75	60,38	339,00
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00
<b>итого за полдник:</b>			<b>16,15</b>	<b>20,80</b>	<b>75,39</b>	<b>396,00</b>
<b>ужин</b>						
Бананы свежие	10.2*	200	6,00	0,00	89,40	180,00
Биточки из говядины с соусом	437*	100(65/35)	8,59	15,16	15,80	143,83
Картофельное пюре	520*	180	5,76	14,16	42,02	286,00
Кисель	11.28*	200	0,51	0,10	23,99	101,55
Хлеб Новославянский	12.5*	60	5,20	0,80	24,60	130,00
<b>итого за ужин</b>			<b>26,06</b>	<b>30,22</b>	<b>195,81</b>	<b>841,38</b>
<b>второй ужин</b>						
Напиток кисломолочный йогуртовый Снежок	5.12*	200	10,00	6,40	7,01	136,00
Слойка с сырной начинкой	767**	60	9,10	19,60	49,90	344,00
<b>итого за второй ужин</b>			<b>19,10</b>	<b>26,00</b>	<b>56,91</b>	<b>480,00</b>
<b>всего за четырнадцатый день:</b>			<b>127,98</b>	<b>134,59</b>	<b>585,94</b>	<b>3 561,29</b>

При составлении меню использовались:

\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразоват. школах изд. 2004 год

\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года

\*\*\* Сборник технических нормативов изд. 1999 год

/2011 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях, рекомендовано НИИ питания РАМН 2011 год, изд. 2017 год

**Итого за 14 дней:**

Белки	Жиры	Углеводы	Энерг ценность
<b>1 743,08</b>	<b>1 908,80</b>	<b>8 075,35</b>	<b>48 617,78</b>

**Средняя в день:**

Белки	Жиры	Углеводы	Энерг ценность
<b>124,51</b>	<b>136,34</b>	<b>576,81</b>	<b>3 472,70</b>