

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 9 по 11 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*	280/10	19,48	31,55	70,56	498,45
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>36,73</b>	<b>40,47</b>	<b>244,26</b>	<b>1 127,91</b>
<b>обед</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	120	0,20	6,20	5,60	74,80
Рассольник Ленинградский с говядиной и со сметаной	142*	10/250/5	11,80	4,76	36,28	135,00
Жаркое по-Домашнему со свиной	436*	300	34,41	32,01	60,82	423,63
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>54,41</b>	<b>44,17</b>	<b>175,40</b>	<b>969,43</b>
<b>полдник</b>						
Запеканка из творога со сгущенкой	223*	125/25	25,76	19,05	50,00	351,46
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00
<b>итого за полдник:</b>			<b>25,96</b>	<b>19,10</b>	<b>65,01</b>	<b>408,46</b>
<b>ужин</b>						
Яблоки свежие	10.5	200	0,80	0,80	19,60	94,00
Птица тушенная в соусе	493*	120 (80/40)	25,38	23,62	54,55	457,22
Макаронные отварные	516*	200	11,98	15,06	45,60	317,01
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>43,96</b>	<b>40,28</b>	<b>175,75</b>	<b>1 122,23</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>178,96</b>	<b>158,92</b>	<b>725,73</b>	<b>4 107,03</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	10.4*	200	0,80	0,80	19,60	94,00
Каша молочная овсяная с маслом	302*	280/5	22,08	37,22	92,04	522,36
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>31,90</b>	<b>53,30</b>	<b>182,14</b>	<b>1 062,71</b>
<b>обед</b>						
Салат из свеклы с сыром	50*	120	6,48	17,04	8,64	213,60
Суп картофельный с клецками и мясом птицы	133*	10/250	4,68	8,44	19,39	265,91
Тефтели рубленные с соусом	462*	120 (80/40)	13,61	19,07	13,62	314,40
Каша гречневая рассыпчатая	508*	200	6,26	17,86	36,40	330,66
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>40,03</b>	<b>63,61</b>	<b>146,55</b>	<b>1 445,57</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**	120 (80/40)	14,45	7,20	16,48	146,88
Рис отварной	511**	200	4,80	12,00	47,60	326,00
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>26,25</b>	<b>20,65</b>	<b>122,09</b>	<b>739,88</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>120,62</b>	<b>162,26</b>	<b>598,58</b>	<b>4 174,16</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
Макароны отварные с сыром	333*	200/10	14,00	23,18	67,82	327,41
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>33,16</b>	<b>31,69</b>	<b>254,87</b>	<b>962,35</b>
<b>обед</b>						
Салат Степной	25*	120	1,98	6,88	15,72	114,00
Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками	140*	10/250	7,29	5,70	16,99	248,50
Котлеты куриные с соусом	451*	120 (80/40)	25,46	27,06	31,07	288,99
Картофельное пюре	520*	200	8,82	16,96	62,72	426,93
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>51,55</b>	<b>57,80</b>	<b>199,20</b>	<b>1 414,42</b>
<b>полдник</b>						
Пирожки печеные с яблоками	9.3*	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*	120 (80/40)	10,58	18,66	18,96	177,02
Каша пшеничная вязкая	302*	200	20,10	21,12	68,55	359,20
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>36,98</b>	<b>41,38</b>	<b>146,91</b>	<b>820,22</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>146,29</b>	<b>163,53</b>	<b>727,64</b>	<b>4 054,56</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	11,94	14,50	25,65	299,89
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>19,65</b>	<b>16,20</b>	<b>110,84</b>	<b>690,64</b>
<b>обед</b>						
Винегрет овощной	71*	120	1,50	12,15	8,10	148,50
Суп картофельный с бобовыми и говядиной	139*	10/250	6,30	9,60	22,50	203,56
Шницель из говядины с соусом	451*	120 (80/40)	15,20	26,72	15,16	336,80
Каша пшенная вязкая	302*	200	15,83	19,13	61,50	393,33
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>47,23</b>	<b>68,80</b>	<b>175,56</b>	<b>1 401,19</b>
<b>полдник</b>						
Запеканка из творога с повидлом	5.4**	125/25	24,86	23,96	62,03	450,72
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00
<b>итого за полдник:</b>			<b>25,06</b>	<b>24,01</b>	<b>77,04</b>	<b>507,72</b>
<b>ужин</b>						
Мандарины свежие	10.1*	200	1,60	0,60	18,40	80,00
Котлеты рыбные с соусом	496*	120 (80/40)	28,55	18,02	34,59	363,60
Рагу овощное	541*	200	5,36	9,01	20,15	219,41
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>41,11</b>	<b>28,43</b>	<b>121,34</b>	<b>887,01</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>147,65</b>	<b>146,14</b>	<b>533,38</b>	<b>3 823,56</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*	20	5,33	5,33	5,46	72,00
Каша молочная "Дружба" с маслом	302*	280/5	17,84	28,44	62,08	478,34
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>35,87</b>	<b>34,57</b>	<b>213,74</b>	<b>985,54</b>
<b>обед</b>						
Салат из свежих огурцов	16*	120	0,60	7,10	3,00	94,80
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	110*	250/5	1,90	5,50	35,69	163,82
Поджарка из филе кур	71**	120 (80/40)	27,71	19,87	78,33	336,36
Каша гречневая рассыпчатая	508*	200	6,26	17,86	36,40	330,66
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>44,37</b>	<b>51,53</b>	<b>215,22</b>	<b>1 217,64</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	14,03	14,98	14,03	88,57
Картофельное пюре	520*	200	8,82	16,96	62,72	426,93
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>29,36</b>	<b>33,64</b>	<b>144,94</b>	<b>841,05</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>148,35</b>	<b>160,39</b>	<b>732,09</b>	<b>3 958,23</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*	280/5	14,55	25,09	56,61	321,05
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>36,40</b>	<b>39,01</b>	<b>247,61</b>	<b>1 080,51</b>
<b>обед</b>						
Икра морковная	78*	120	2,40	0,12	24,66	193,20
Суп картофельный с клецками и мясом птицы	133*	10/250	4,68	8,44	19,39	265,91
Запеканка картофельная с мясом	478*	270	24,57	19,34	33,86	423,66
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>39,65</b>	<b>29,15</b>	<b>129,82</b>	<b>1 134,77</b>
<b>полдник</b>						
Слойка сахарная	766*	60	7,20	18,90	55,70	325,00
Яблоки свежие	10.5*	200	0,80	0,80	19,60	94,00
Компот из ягод	11.26*	200	1,04	0,00	30,96	123,00
<b>итого за полдник:</b>			<b>9,04</b>	<b>19,70</b>	<b>106,26</b>	<b>542,00</b>
<b>ужин</b>						
Яблоки свежие	10.5*	200	0,80	0,80	19,60	94,00
Шницель из филе кур с соусом	498*	120 (80/40)	15,02	26,69	12,09	303,10
Рис отварной	511**	200	4,80	12,00	47,60	326,00
Напиток апельсиновый	699*	200	1,04	0,00	23,40	123,00
Хлеб Новославянский	12.5*	60	5,20	0,80	24,60	130,00
<b>итого за ужин</b>			<b>26,86</b>	<b>40,29</b>	<b>127,29</b>	<b>976,10</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>128,95</b>	<b>149,55</b>	<b>679,99</b>	<b>4 181,38</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*	20	5,33	5,33	5,46	72,00
Мандарины свежие	10.1*	200	1,60	0,60	18,40	80,00
Суп молочный с макаронными изделиями	132**	280	11,94	14,50	25,65	299,89
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>25,67</b>	<b>21,23</b>	<b>114,71</b>	<b>741,09</b>
<b>обед</b>						
Салат из свеклы с яблоками	51*	120	3,60	12,60	9,48	92,80
Суп картофельный с бобовыми и говядиной	139*	15/250	6,30	9,60	22,50	203,56
Плов с мясом птицы	444*	280	42,08	44,00	141,66	456,27
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>60,12</b>	<b>67,42</b>	<b>235,07</b>	<b>1 042,63</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*	120(80/40)	14,48	7,20	6,05	146,90
Картофель тушеный	522**	200	6,96	21,22	69,41	396,50
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>27,58</b>	<b>30,04</b>	<b>144,09</b>	<b>863,40</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>139,67</b>	<b>159,74</b>	<b>627,79</b>	<b>3 496,12</b>



Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Восьмой день (понедельник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Апельсины свежие	10.1*	200	1,80	0,40	16,20	86,00
Каша молочная овсяная с маслом	302*	280/5	22,08	37,22	92,04	522,36
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>30,48</b>	<b>38,47</b>	<b>164,85</b>	<b>860,56</b>
<b>обед</b>						
Салат из св.помидоров	37*	120	1,80	4,92	4,44	70,80
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом птицы и сметаной	124*	10/250/5	4,60	10,50	32,05	233,00
Котлеты из говядины рубленой с соусом	451*	120 (80/40)	24,88	19,92	88,33	542,80
Рис отварной	511**	200	4,80	12,00	47,60	326,00
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>44,48</b>	<b>48,54</b>	<b>240,72</b>	<b>1 491,60</b>
<b>полдник</b>						
Запеканка из творога со сгущенкой	223*	125/25	25,76	19,05	50,00	351,46
Чай с лимоном	686*	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00
<b>итого за полдник:</b>			<b>26,06</b>	<b>19,05</b>	<b>65,20</b>	<b>411,46</b>
<b>ужин</b>						
Яблоки свежие	10.5*	200	0,80	0,80	19,60	94,00
Биточки из филе кур с соусом	493*	120 (80/40)	14,14	16,56	18,45	239,48
Макароны отварные	516*	200	11,98	15,06	45,60	317,01
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>37,02</b>	<b>38,22</b>	<b>140,75</b>	<b>876,49</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>155,94</b>	<b>159,18</b>	<b>676,83</b>	<b>4 119,11</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*	20	5,33	5,33	5,46	72,00
Каша молочная рисовая с маслом	302*	280/5	22,41	33,05	75,33	503,33
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>35,14</b>	<b>40,03</b>	<b>157,00</b>	<b>921,53</b>
<b>обед</b>						
Салат из свежих огурцов	16*	120	0,60	7,10	3,00	94,80
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*	120 (80/40)	33,55	27,06	64,33	439,20
Картофельное пюре	520*	200	8,82	16,96	62,72	426,93
Компот из кураги	638*	200	1,20	31,60	31,60	126,00
Хлеб Новославянский	12.5*	90	7,80	1,20	36,90	195,00
<b>итого за обед:</b>			<b>53,87</b>	<b>89,42</b>	<b>234,24</b>	<b>1 445,75</b>
<b>полдник</b>						
Булочка Домашняя	109**	100	7,50	13,20	60,90	394,00
Напиток из сухофруктов	171**	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
Тфтели рубленые с соусом	462*	120 (80/40)	13,61	19,07	13,62	314,40
Каша гречневая рассыпчатая	508*	200	6,26	17,86	36,40	330,66
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>31,37</b>	<b>37,73</b>	<b>179,22</b>	<b>1 015,06</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>145,23</b>	<b>201,81</b>	<b>724,92</b>	<b>4 330,34</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*	280/5	12,34	24,68	47,08	333,74
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>27,24</b>	<b>33,76</b>	<b>172,65</b>	<b>906,68</b>
<b>обед</b>						
Салат Степной	25*	120	1,98	6,88	15,72	114,00
Суп картофельный рыбный	133*	10/250	4,57	4,22	29,84	196,58
Котлеты куриные с соусом	498*	120 (65/35)	25,46	27,06	31,07	288,99
Макароны отварные	516*	200	11,98	15,06	45,60	317,01
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>52,09</b>	<b>54,42</b>	<b>174,33</b>	<b>1 171,58</b>
<b>полдник</b>						
Пирожки печеные с картофелем	738*	100	7,82	7,68	37,19	249,68
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96,00
<b>итого за полдник:</b>			<b>7,96</b>	<b>7,70</b>	<b>61,62</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*	120 (80/40)	15,11	9,47	13,26	106,82
Каша пшенная вязкая	302*	200	15,83	19,13	61,50	393,33
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>37,14</b>	<b>30,25</b>	<b>133,97</b>	<b>781,15</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>141,63</b>	<b>151,43</b>	<b>605,28</b>	<b>3 666,09</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*	20	5,33	5,33	5,46	72,00
Яблоки свежие	10.5*	200	0,80	0,80	19,60	94,00
Каша молочная гречневая с маслом	302*	280/5	14,45	13,46	34,44	316,58
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>29,48</b>	<b>23,99</b>	<b>129,80</b>	<b>829,78</b>
<b>обед</b>						
Салат из свеклы с сыром	50*	120	6,48	17,04	8,64	213,60
Суп крестьянский с говядин.	134*	10/250/5	4,82	11,02	37,11	206,00
Жаркое по-Домашнему с мясом птицы	436*	300	30,22	29,96	57,82	419,25
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>50,36</b>	<b>59,22</b>	<b>171,43</b>	<b>1 156,85</b>
<b>полдник</b>						
Запеканка из творога с повидлом	5.4**	125/25	24,86	23,96	62,03	450,72
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00
<b>итого за полдник:</b>			<b>25,06</b>	<b>24,01</b>	<b>77,04</b>	<b>507,72</b>
<b>ужин</b>						
Бананы свежие	10.2*	200	6,00	0,00	89,40	180,00
Фрикадельки рыбные соусом	237*	120 (80/40)	12,55	8,56	13,69	199,86
Каша рисовая вязкая	511*	200	17,90	19,33	44,36	302,01
Компот из свежих плодов	631*	200	0,20	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>41,85</b>	<b>28,69</b>	<b>207,85</b>	<b>952,87</b>
<b>второй ужин</b>						
Кефир	5.12*	200	5,80	6,40	8,00	118,00
Пряники	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>156,69</b>	<b>148,39</b>	<b>613,13</b>	<b>3 767,55</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*	280/5	22,08	37,22	92,04	522,36
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>34,90</b>	<b>48,90</b>	<b>238,44</b>	<b>1 056,71</b>
<b>обед</b>						
Винегрет овощной	71*	120	1,50	12,15	8,10	148,50
Суп картофельный с клецками и мясом птицы	133*	10/250	4,68	8,44	19,39	265,91
Котлеты Улыбка в соусе	451**	120 (80/40)	25,24	19,47	24,16	334,26
Макаронны отварные	516*	200	11,98	15,06	45,60	317,01
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>51,40</b>	<b>56,37</b>	<b>149,16</b>	<b>1 317,68</b>
<b>полдник</b>						
Ватрушка с творогом	365***	100	15,95	20,75	60,38	339,00
Яблоки свежие	10.5*	200	0,80	0,80	19,60	94,00
Напиток из сока	171*	200	4,90	5,00	32,50	96,00
<b>итого за полдник:</b>			<b>21,65</b>	<b>26,55</b>	<b>112,48</b>	<b>529,00</b>
<b>ужин</b>						
Яблоки свежие	10.5*	200	0,80	0,80	19,60	94,00
Овощное рагу с мясом птицы	186**	250	18,21	24,56	48,77	396,02
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>29,11</b>	<b>31,16</b>	<b>125,47</b>	<b>810,02</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>154,96</b>	<b>174,48</b>	<b>689,06</b>	<b>4 140,41</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*	200/10	14,00	23,18	67,82	327,41
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>21,62</b>	<b>35,66</b>	<b>144,42</b>	<b>775,76</b>
<b>обед</b>						
Салат из св.помидоров	62*	120	1,80	4,92	4,44	70,80
Суп картофельный с крупой и мясом птицы	138*	10/250	11,02	8,22	47,02	246,33
Запеканка картофельная с мясом	478*	260	24,57	19,34	33,86	423,66
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>45,29</b>	<b>33,68</b>	<b>147,12</b>	<b>1 032,79</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>						
Мандарины свежие	10.1*	200	1,60	0,60	18,40	80,00
Куриное филе тушенное с овощами	493*	120 (80/40)	19,08	15,20	9,79	120,88
Каша гречневая рассыпчатая	508*	200	6,26	17,86	36,40	330,66
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>32,65</b>	<b>34,56</b>	<b>113,18</b>	<b>763,09</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>132,91</b>	<b>150,00</b>	<b>542,82</b>	<b>3 428,64</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*	20	5,33	5,33	5,46	72,00
Яблоки свежие	10.5*	200	0,80	0,80	19,60	94,00
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	280/5	12,34	24,68	47,08	333,74
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>26,47</b>	<b>33,21</b>	<b>131,04</b>	<b>781,94</b>
<b>обед</b>						
Икра морковная	78*	120	2,40	0,12	24,66	193,20
Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками	140*	10/250	7,29	5,70	16,99	248,50
Плов с мясом птицы	444*	280	42,08	44,00	141,66	456,27
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>59,90</b>	<b>51,05</b>	<b>264,33</b>	<b>1 288,97</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*	120 (80/40)	10,58	18,66	18,96	177,02
Картофельное пюре	520*	200	8,82	16,96	62,72	426,93
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>31,11</b>	<b>36,52</b>	<b>219,67</b>	<b>1 015,50</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>152,73</b>	<b>167,58</b>	<b>747,34</b>	<b>3 962,41</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>2 050,58</b>	<b>2 253,40</b>	<b>9 224,58</b>	<b>55 209,59</b>

**Средняя в день:**

Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность
<b>146,47</b>	<b>160,96</b>	<b>658,90</b>	<b>3 943,54</b>