*УТВЕРЖДАЮ*

*Индивидуальный предприниматель*

*Арсентьева И.В.*

*24 февраля 2025 г.*

# Двухнедельное меню для обучающихся в МЦК-ЧЭМК Минобразования Чувашии

адрес: Чувашская республика, г.Чебоксары, пр.Ленина, д.9
адрес: Чувашская республика, г.Чебоксары, пр.И.Яковлева, д.17
адрес: Чувашская республика, г.Чебоксары, пр.И.Яковлева, д.20/1
адрес: Чувашская республика, г.Чебоксары, пр.Мира, д.40
адрес: Чувашская республика, г.Чебоксары, пр.Тракторостроителей, д.99

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория 15 лет и старше

| №рец. | Наименование блюда | Выход (г) | Пищевые вещества (г) | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | Ккал | А(мкг) | В1 | С | Е | Са | Fe | Р | Mg |
| | **Первый день (понедельник)** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак:** | | | | | | | | | | | | | |
| 3/17 | Бутерброд с сыром | 35 | 4,61 | 8,59 | 7,33 | 127,00 | 0,11 | 0,03 | 0,24 | 0,04 | 153,60 | 0,30 | 91,70 | 9,62 |
| 174/17 | Каша молочная кукурузная с маслом | 200/10 | 6,19 | 11,96 | 39,21 | 287,00 | 0,13 | 0,09 | 1,31 | 0,75 | 133,96 | 1,21 | 136,97 | 26,97 |
| 381/17 | Какао с молоком | 200 | 3,04 | 3,39 | 27,91 | 149,00 | 0,03 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 120,64 | 0,24 | 98,08 | 14,88 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 0,33 | 29,50 | 4,20 |
| | **Итого за завтрак** | | **16,12** | **24,18** | **89,03** | **634,00** | **0,27** | **0,19** | **2,85** | **1,13** | **414,20** | **2,11** | **356,25** | **55,67** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед:** | | | | | | | | | | | | | |
| 47/17 | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,60 | 5,07 | 8,33 | 87,00 | 0,00 | 0,07 | 25,30 | 2,10 | 42,08 | 0,58 | 30,91 | 14,36 |
| 102/17 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,89 | 4,65 | 19,98 | 147,00 | 0,06 | 0,25 | 11,50 | 0,30 | 38,40 | 2,08 | 88,32 | 34,87 |
| 260/17 | Гуляш из говядины | 100 | 14,75 | 13,14 | 3,30 | 191,00 | 0,06 | 0,05 | 0,73 | 0,21 | 17,86 | 0,31 | 12,93 | 4,10 |
| 202/17 | Макароны отварные | 180 | 6,38 | 5,87 | 42,62 | 253,00 | 0,06 | 0,13 | 0,00 | 0,93 | 12,37 | 0,99 | 54,34 | 9,80 |
| 348/17 | Компот из изюма | 200 | 0,36 | 0,00 | 33,16 | 128,00 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,10 | 16,40 | 0,66 | 25,80 | 8,40 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 0,55 | 32,50 | 7,00 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126,00 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,78 | 14,40 | 2,24 | 52,20 | 11,40 |
| | **Итого** | | **35,60** | **29,89** | **132,29** | **1051,00** | **0,18** | **0,61** | **37,53** | **4,97** | **151,51** | **7,41** | **297,00** | **89,93** |
| | **Итого за день** | | **51,72** | **54,07** | **221,32** | **1685,00** | **0,45** | **0,80** | **40,38** | **6,10** | **565,71** | **9,52** | **653,25** | **145,60** |

| № рец. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | Ккал | А мкг | В1 | С | Е | Са | Fe | Р | Mg |
| **Второй день (вторник)** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 1/17 | Бутерброд с маслом | 10/15 | 1,19 | 8,37 | 7,37 | 111,00 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,20 | 0,18 | 11,65 | 2,14 |
| 173/17 | Каша молоч. пшеничная с маслом | 210 | 7,45 | 11,97 | 36,01 | 282 | 0,13 | 0,36 | 2,60 | 0,73 | 125,00 | 1,89 | 197,05 | 14,26 |
| 379/17 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,00 | 2,40 | 23,11 | 115,00 | 0,01 | 0,09 | 0,65 | 0,00 | 60,40 | 0,09 | 45,00 | 7,00 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 0,33 | 29,50 | 4,20 |
| | **Итого за завтрак** | | **13,92** | **22,98** | **81,07** | **579,00** | **0,24** | **0,50** | **3,25** | **1,06** | **195,60** | **2,49** | **283,20** | **27,60** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 24/17 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 0,9 | 10,11 | 3,47 | 109,00 | 0,50 | 0,03 | 15,00 | 4,80 | 1,94 | 33 | 15,00 | 17,90 |
| 82/17 | Борщ из св. капусты со смет | 250/5 | 1,80 | 5,48 | 9,12 | 107,00 | 0,11 | 0,04 | 10,99 | 0,20 | 45,11 | 1,17 | 53,88 | 24,21 |
| 268/17 | Биточки рубленые с соусом | 60/40 | 10,96 | 11,54 | 13,12 | 201,00 | 0,00 | 0,07 | 1,31 | 2,56 | 29,30 | 0,61 | 63,82 | 0,61 |
| 171/17 | Каша гречневая рассып | 200 | 10,51 | 7,94 | 51,7 | 325,00 | 0,06 | 0,10 | 0,00 | 0,67 | 17,39 | 5,58 | 166,54 | 249,01 |
| 349/17 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,00 | 28,88 | 116,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 44,80 | 1,26 | 15,40 | 6,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 0,55 | 32,50 | 7,00 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126,00 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,78 | 14,40 | 2,24 | 52,20 | 11,40 |
| | **Итого за обед** | | **31,23** | **36,07** | **131,19** | **1103,00** | **0,67** | **0,38** | **27,70** | **9,56** | **162,94** | **44,41** | **481,81** | **242,00** |
| | **Итого за день** | | **45,15** | **59,05** | **212,26** | **1682,00** | **0,91** | **0,88** | **30,95** | **10,62** | **358,54** | **46,90** | **765,01** | **269,60** |

| № рец. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | Ккал | А мкг | В1 | С | Е | Са | Fe | Р | Mg |
| | | | | | Третий день (среда) | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 2/17 | Бутерброд с повидлом | 25/15 | 1,26 | 4,24 | 21,09 | 126,00 | 0,11 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 6,00 | 0,37 | 14,30 | 3,92 |
| 174/17 | Каша молоч. 5злаков с маслом | 210 | 6,27 | 12,62 | 30,80 | 258,00 | 0,13 | 0,16 | 1,37 | 0,65 | 131,72 | 0,13 | 97,69 | 15,04 |
| 380/17 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 2,98 | 3,42 | 27,33 | 151,00 | 27,36 | 0,02 | 0,38 | 0,01 | 116,96 | 0,21 | 91,30 | 13,80 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 0,33 | 29,50 | 4,20 |
| | **Итого за завтрак** | | **12,79** | **20,52** | **93,80** | **606,00** | **27,60** | **0,23** | **1,78** | **0,99** | **260,08** | **1,04** | **232,79** | **36,96** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 52/17 | Салат из свеклы | 100 | 1,27 | 15,06 | 7,65 | 171,00 | 0,01 | 0,05 | 8,50 | 6,70 | 31,45 | 1,19 | 36,55 | 18,70 |
| 88/17 | Щи из св капусты со сметаной | 250/5 | 1,80 | 5,57 | 7,77 | 93,00 | 0,05 | 0,05 | 18,29 | 0,17 | 49,45 | 0,83 | 50,65 | 21,52 |
| 227/17 | Рыба припущенная с соусом | 60/40 | 16,64 | 7,09 | 3,59 | 159,00 | 0,02 | 0,03 | 1,54 | 1,78 | 42,49 | 0,95 | 194,57 | 28,25 |
| 312/17 | Картофельное пюре | 180 | 3,87 | 6,68 | 26,41 | 186,00 | 0,10 | 0,35 | 31,13 | 0,16 | 48,55 | 1,42 | 114,76 | 39,21 |
| 342/17 | Компот из св яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109,00 | 0,01 | 0,02 | 6,60 | 0,08 | 6,88 | 0,95 | 4,40 | 3,60 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 0,55 | 32,50 | 7,00 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126,00 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,78 | 14,40 | 2,24 | 52,20 | 11,40 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого за обед** | | **30,36** | **35,56** | **98,19** | **963,00** | **0,19** | **0,64** | **66,06** | **10,22** | **203,22** | **8,13** | **485,63** | **129,68** |
| | **Итого за день** | | **43,15** | **56,08** | **191,99** | **1569** | **27,79** | **0,87** | **67,84** | **11,21** | **463,30** | **9,17** | **718,42** | **166,64** |

| № рец. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | Ккал | А мкг | В1 | С | Е | Са | Fe | Р | Mg |
| **Четвертый день (четверг)** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 223/17 | Запеканка творожная с соусом | 150/50 | 23,12 | 32,36 | 33,52 | 520,00 | 14,09 | 0,44 | 2,60 | 1,12 | 239,32 | 1,54 | 341,69 | 39,63 |
| 376/17 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,02 | 57,00 | 0,00 | 0,01 | 0,10 | 0,00 | 5,25 | 0,87 | 8,24 | 4,40 |
| 424/17 | Булочка домашняя | 50 | 3,72 | 6,58 | 30,45 | 196,00 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,52 | 8,87 | 0,49 | 33,92 | 6,09 |
| | **Итого за завтрак** | | **27,04** | **38,99** | **78,99** | **773,00** | **14,09** | **0,53** | **2,70** | **1,64** | **253,44** | **2,90** | **383,85** | **50,12** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 20/17 | Салат из св. огурцов | 100 | 0,79 | 10,07 | 3,02 | 105,00 | 0,05 | 0,02 | 9,10 | 4,50 | 21,73 | 0,57 | 39,82 | 12,74 |
| 97/17 | Суп картофельный рыбный | 250/12,5 | 5,16 | 3,39 | 20,07 | 134,00 | 0,04 | 0,26 | 24,10 | 0,36 | 27,26 | 1,31 | 103,81 | 35,39 |
| 295/17 | Котлеты руб. из птицы с соусом | 60/40 | 13,09 | 9,30 | 13,35 | 191,00 | 0,00 | 0,07 | 1,32 | 3,61 | 51,95 | 1,32 | 144,42 | 21,91 |
| 174/17 | Каша пшенная вязкая | 180 | 5,05 | 6,64 | 29,08 | 199,00 | 0,07 | 0,18 | 0,00 | 0,23 | 12,55 | 1,19 | 102,90 | 36,26 |
| 348/17 | Компот из кураги | 200 | 1,04 | 0,00 | 30,96 | 123,00 | 0,70 | 0,02 | 0,80 | 1,10 | 32,40 | 0,70 | 29,20 | 21,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 0,55 | 32,50 | 7,00 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126,00 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,78 | 14,40 | 2,24 | 52,20 | 11,40 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого за обед** | | **31,75** | **30,40** | **121,38** | **997,00** | **0,86** | **0,69** | **35,32** | **11,13** | **170,29** | **7,88** | **504,85** | **145,70** |
| | **Итого за день** | | **58,79** | **63,39** | **200,37** | **1770,00** | **14,95** | **1,22** | **38,02** | **12,77** | **423,73** | **10,78** | **888,70** | **195,82** |

| № рец. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | Ккал | А мкг | В1 | С | Е | Са | Fe | Р | Mg |
| **Пятый день (пятница)** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 3/17 | Бутерброд с сыром | 35 | 4,61 | 8,59 | 7,33 | 127,00 | 0,11 | 0,03 | 0,24 | 0,04 | 153,60 | 0,3 | 91,70 | 9,62 |
| 174/17 | Каша молочная ячневая с маслом | 210 | 7,31 | 12,06 | 39,85 | 295,00 | 0,13 | 1,31 | 0,25 | 161,48 | 36,57 | 0,93 | 245,66 | 36,57 |
| 382/17 | Какао с молоком | 200 | 3,04 | 3,39 | 27,91 | 149,00 | 0,03 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 120,64 | 0,24 | 98,08 | 14,88 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 0,33 | 29,50 | 4,20 |
| | **Итого за завтрак** | | **17,24** | **24,28** | **89,67** | **642,00** | **0,27** | **0,26** | **2,85** | **0,63** | **441,72** | **65,27** | **464,94** | **1,83** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 67/17 | Винегрет овощной | 100 | 1,37 | 10,11 | 7,54 | 127,00 | 0,90 | 0,05 | 12,95 | 4,54 | 28,05 | 0,77 | 41,08 | 18,53 |
| 96/17 | Рассольник ленинград. со сметаной | 250/5 | 2,31 | 5,99 | 17,36 | 135,00 | 0,08 | 0,10 | 16,79 | 0,21 | 27,81 | 1,00 | 68,40 | 27,16 |
| 278/17 | Тефтели | 80/30 | 11,31 | 18,43 | 11,71 | 259,00 | 0,01 | 0,07 | 2,46 | 5,49 | 29,62 | 0,49 | 44,89 | 9,32 |
| 202/17 | Макароны отварные | 180 | 6,38 | 5,87 | 42,62 | 253,00 | 0,06 | 0,13 | 0,00 | 0,93 | 12,37 | 0,99 | 54,34 | 9,80 |
| 377/17 | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59,00 | 0,00 | 0,000 | 2,90 | 0,00 | 8,05 | 0,91 | 82,28 | 27,03 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 0,55 | 32,50 | 7,00 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126,00 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,78 | 14,40 | 2,24 | 52,20 | 11,40 |
| | **Итого за обед** | | **28,25** | **41,46** | **119,35** | **1078,00** | **1,05** | **0,49** | **35,10** | **12,50** | **130,30** | **6,95** | **375,69** | **110,24** |
| | **Итого за день** | | **45,49** | **65,74** | **209,02** | **1720,00** | **1,32** | **0,75** | **37,95** | **13,13** | **572,02** | **72,22** | **840,63** | **112,07** |

| № рец. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | Ккал | А мкг | В1 | С | Е | Са | Fe | Р | Mg |
| | | | | | Шестой день (суббота) | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 2/17 | Бутерброд с повидлом | 40 | 1,26 | 4,24 | 21,09 | 126,00 | 0,11 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 6,00 | 0,37 | 14,30 | 3,92 |
| 173/17 | Каша молоч. овсяная с маслом | 210 | 7,27 | 13,92 | 30,69 | 277,00 | 0,13 | 0,24 | 1,31 | 0,65 | 151,56 | 1,69 | 232,97 | 60,77 |
| 379/17 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,00 | 2,40 | 23,11 | 115,00 | 0,01 | 0,09 | 0,65 | 0,00 | 60,40 | 0,09 | 45,00 | 7,00 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 0,33 | 29,50 | 4,20 |
| | **Итого за завтрак** | | **13,81** | **20,80** | **89,47** | **589,00** | **0,25** | **0,38** | **1,99** | **0,98** | **223,96** | **2,48** | **321,77** | **75,89** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 23/17 | Салат из св помидор | 100 | 1,06 | 10,13 | 4,52 | 114,00 | 0,85 | 0,05 | 19,75 | 4,94 | 16,14 | 0,80 | 30,06 | 17,00 |
| 103/17 | Суп картоф. с макаронными изделиями | 250 | 2,84 | 5,37 | 20,84 | 146,00 | 0,07 | 0,12 | 16,50 | 0,29 | 23,28 | 1,05 | 66,14 | 24,51 |
| 243/17 | Сосиски отварные | 100 | 10,1 | 23,90 | 1,60 | 266,00 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,40 | 35,00 | 1,80 | 159,00 | 20,00 |
| 310/17 | Картофель отварной | 180 | 3,72 | 0,74 | 30,29 | 149,00 | 0,04 | 0,22 | 37,16 | 0,19 | 18,58 | 1,67 | 107,76 | 42,73 |
| 342/17 | Компот из св. яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109,00 | 0,01 | 0,02 | 6,60 | 0,08 | 6,88 | 0,95 | 4,40 | 3,60 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 0,55 | 32,50 | 7,00 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126,00 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,78 | 14,40 | 2,24 | 52,20 | 11,40 |
| | **Итого за обед** | | **24,50** | **41,30** | **110,02** | **1029,00** | **0,97** | **0,47** | **80,01** | **7,23** | **124,28** | **9,06** | **452,06** | **126,24** |
| | **Итого за день** | | **38,31** | **62,10** | **199,49** | **1618,00** | **1,22** | **0,85** | **82,00** | **8,21** | **348,24** | **11,54** | **773,83** | **202,13** |

| № рец. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | Ккал | А мкг | В1 | С | Е | Са | Fe | Р | Mg |
| | | | | | Седьмой день (понедельник) | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 15/17 | Сыр порциями | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 71,66 | 52,00 | 0,01 | 0,14 | 0,10 | 176,00 | 0,20 | 100,00 | 7,0 |
| 181/17 | Каша молоч. манная с маслом | 210 | 6,18 | 11,94 | 31,88 | 260,00 | 0,13 | 0,08 | 1,37 | 0,47 | 137,88 | 0,44 | 123,87 | 20,58 |
| 382/17 | Какао с молоком | 200 | 3,04 | 3,39 | 27,91 | 149,00 | 0,03 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 120,64 | 0,24 | 98,08 | 14,88 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 0,33 | 29,50 | 4,20 |
| | **Итого за завтрак** | | **16,14** | **21,47** | **74,37** | **551,66** | **52,16** | **0,16** | **2,81** | **0,91** | **440,52** | **1,21** | **351,45** | **46,66** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 20/17 | Салат из св. огурцов | 100 | 0,79 | 10,07 | 3,02 | 105,00 | 0,05 | 0,02 | 9,10 | 4,50 | 21,73 | 0,57 | 39,82 | 12,74 |
| 88/17 | Щи из св капусты со сметаной | 250/5 | 1,80 | 5,57 | 7,77 | 93,00 | 0,05 | 0,05 | 18,29 | 0,17 | 49,45 | 0,83 | 50,65 | 21,52 |
| 268/17 | Шницель рубленый с соусом | 60/40 | 10,96 | 11,54 | 13,12 | 201,00 | 0,00 | 0,07 | 1,31 | 2,56 | 29,30 | 0,61 | 63,82 | 9,15 |
| 304/17 | Рис отварной | 180 | 4,58 | 7,33 | 46,33 | 275,00 | 0,08 | 0,04 | 0,00 | 0,53 | 6,15 | 0,67 | 98,74 | 32,43 |
| 349/17 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,00 | 28,88 | 116,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 44,80 | 1,26 | 15,40 | 6,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 0,55 | 32,50 | 7,00 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126,00 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,78 | 14,40 | 2,24 | 52,20 | 11,40 |
| | **Итого за обед** | | **25,19** | **35,51** | **124,02** | **1035,00** | **0,18** | **0,24** | **29,10** | **9,09** | **175,83** | **6,73** | **353,13** | **100,24** |
| | **Итого за день** | | **41,33** | **56,98** | **198,39** | **1586,6** | **52,34** | **0,40** | **31,91** | **10,00** | **616,35** | **7,94** | **704,58** | **146,90** |

| № рец. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | Ккал | А мкг | В1 | С | Е | Са | Fe | Р | Mg |
| | | | | | Восьмой день (вторник) | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 1/17 | Бутерброд с маслом | 10/15 | 1,19 | 8,37 | 7,37 | 111,00 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,20 | 0,18 | 11,65 | 2,14 |
| 174/17 | Каша молоч кукурузная с маслом | 210 | 6,19 | 11,96 | 39,21 | 287,00 | 0,13 | 0,09 | 1,31 | 0,75 | 133,96 | 1,21 | 136,97 | 26,97 |
| 379/17 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,00 | 2,40 | 23,11 | 115,00 | 0,01 | 0,09 | 0,65 | 0,00 | 60,40 | 0,09 | 45,00 | 7,00 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 0,33 | 29,50 | 4,20 |
| | **Итого за завтрак** | | **12,66** | **22,97** | **84,27** | **584,00** | **0,24** | **0,23** | **1,96** | **1,08** | **204,56** | **1,81** | **223,12** | **40,31** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 42/17 | Салат картофельный с огурцами | 100 | 1,67 | 16,27 | 9,10 | 143,00 | 0,00 | 0,04 | 7,43 | 6,21 | 29,40 | 0,97 | 32,42 | 16,08 |
| 82/17 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250/5 | 1,80 | 5,48 | 9,12 | 107,00 | 0,11 | 0,04 | 10,99 | 0,20 | 45,11 | 1,17 | 53,88 | 24,21 |
| 268/17 | Биточки рублен с соусом | 60/40 | 10,96 | 11,54 | 13,12 | 201,00 | 0,00 | 0,07 | 1,31 | 2,56 | 29,30 | 0,61 | 63,82 | 9,15 |
| 202/17 | Макароны отварные | 180 | 6,38 | 5,87 | 42,62 | 253,00 | 0,06 | 0,13 | 0,00 | 0,93 | 12,37 | 0,99 | 54,34 | 9,80 |
| 348/17 | Компот из изюма | 200 | 0,36 | 0,00 | 33,16 | 128,00 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,10 | 16,40 | 0,66 | 25,8 | 8,40 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 0,55 | 32,50 | 7,00 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126,00 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,78 | 14,40 | 2,24 | 52,20 | 11,40 |
| | **Итого за обед** | | **27,79** | **40,16** | **132,02** | **1077,00** | **0,17** | **0,47** | **19,73** | **11,33** | **156,98** | **7,19** | **314,96** | **86,04** |
| | **Итого за день** | | **40,45** | **63,13** | **216,29** | **1661,00** | **0,41** | **0,70** | **21,69** | **12,41** | **361,54** | **9,00** | **538,08** | **126,35** |

| № рец. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | Ккал | А мкг | В1 | С | Е | Са | Fe | Р | Mg |
| Девятый день (среда) | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 2/17 | Бутерброд с повидлом | 40 | 1,26 | 4,24 | 21,09 | 126,00 | 0,11 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 6,00 | 0,37 | 14,30 | 3,92 |
| 173/17 | Каша молоч. пшеничная с маслом | 210 | 7,45 | 11,97 | 36,01 | 282,00 | 0,13 | 0,36 | 2,60 | 0,73 | 125,00 | 1,89 | 197,05 | 14,26 |
| 645/04 | Кисель | 200 | 0,00 | 0,00 | 33,93 | 129,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 0,33 | 29,50 | 4,20 |
| | **Итого за завтрак** | | **10,99** | **16,45** | **105,61** | **608,00** | **0,24** | **0,41** | **2,63** | **1,06** | **138,68** | **2,69** | **240,85** | **22,38** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 54/17 | Салат из свеклы с яблоками | 100 | 1,31 | 5,16 | 12,11 | 100,1 | 0,00 | 0,02 | 8,56 | 2,32 | 34,40 | 1,72 | 37,13 | 19,7 |
| 102/17 | Суп картоф с горохом | 250 | 5,89 | 4,65 | 19,98 | 147,00 | 0,06 | 0,25 | 11,50 | 0,30 | 38,40 | 2,08 | 88,32 | 34,87 |
| 227/17 | Рыба припущенная с соусом | 60/40 | 16,64 | 7,09 | 3,59 | 159,00 | 0,02 | 0,03 | 1,54 | 1,78 | 42,49 | 0,95 | 194,57 | 28,25 |
| 312/17 | Картофельное пюре | 180 | 3,87 | 6,68 | 26,41 | 186,00 | 0,10 | 0,35 | 31,13 | 0,16 | 48,55 | 1,42 | 114,76 | 39,21 |
| 342/17 | Компот из св яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109,00 | 0,01 | 0,02 | 6,60 | 0,08 | 6,88 | 0,95 | 4,40 | 3,60 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 0,55 | 32,50 | 7,00 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126,00 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,78 | 14,40 | 2,24 | 52,20 | 11,40 |
| | **Итого за обед** | | **35,49** | **27,74** | **114,86** | **946,1** | **0,19** | **0,81** | **59,33** | **5,97** | **195,12** | **9,91** | **523,88** | **144,03** |
| | **Итого за день** | | **46,48** | **44,19** | **220,47** | **1544,1** | **0,43** | **1,22** | **61,96** | **7,03** | **333,80** | **12,60** | **764,73** | **166,41** |

| № рец. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | Ккал | А мкг | В1 | С | Е | Са | Fe | Р | Mg |
| **Десятый день (четверг)** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 223/17 | Запеканка творожная с соусом | 150/50 | 23,12 | 32,36 | 33,52 | 520,00 | 14,09 | 0,44 | 2,60 | 1,12 | 239,32 | 1,54 | 341,69 | 39,63 |
| 377/17 | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59,00 | 0,00 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 8,05 | 0,91 | 82,28 | 27,03 |
| 422/17 | Булка ванильная | 50 | 3,74 | 4,04 | 29,15 | 170,00 | 0,01 | 0,10 | 0,00 | 0,55 | 10,24 | 0,53 | 37,12 | 6,23 |
| | **Итого за завтрак** | | **27,12** | **36,46** | **77,89** | **749,00** | **14,10** | **0,54** | **5,50** | **1,67** | **257,61** | **2,98** | **461,09** | **72,89** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 47/17 | Салат из кваш. капусты | 100 | 1,60 | 5,07 | 8,33 | 87,00 | 0,00 | 0,07 | 25,30 | 2,10 | 42,08 | 0,58 | 30,91 | 14,36 |
| 97/17 | Суп картофельный рыбный | 250/12,5 | 5,16 | 3,39 | 20,07 | 134,00 | 0,04 | 0,26 | 24,10 | 0,36 | 27,26 | 1,31 | 103,81 | 35,39 |
| 295/17 | Котлеты руб. из птицы с соусом | 60/40 | 13,09 | 9,30 | 13,35 | 191,00 | 0,00 | 0,07 | 1,32 | 3,61 | 51,95 | 1,32 | 144,42 | 21,91 |
| 171/17 | Каша гречневая рассып | 180 | 10,51 | 7,94 | 51,7 | 325,00 | 0,06 | 0,10 | 0,00 | 0,67 | 17,39 | 5,58 | 166,54 | 249,01 |
| 348/17 | Компот из кураги | 200 | 1,04 | 0,00 | 30,96 | 123,00 | 0,70 | 0,02 | 0,80 | 1,10 | 32,40 | 0,70 | 29,20 | 21,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 0,55 | 32,50 | 7,00 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126,00 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,78 | 14,40 | 2,24 | 52,20 | 11,40 |
| | **Итого за обед** | | **38,02** | **26,70** | **149,31** | **1105,00** | **0,80** | **0,66** | **51,52** | **9,17** | **195,48** | **12,28** | **642,05** | **277,4** |
| | **Итого за день** | | **65,14** | **63,16** | **227,2** | **1854,00** | **14,90** | **1,20** | **57,02** | **10,84** | **453,09** | **15,26** | **1103,14** | **350,29** |

| № рец. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | Ккал | А мкг | В1 | С | Е | Са | Fe | Р | Mg |
| **Одиннадцатый день (пятница)** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 3/17 | Бутерброд с сыром | 40 | 4,61 | 8,59 | 7,33 | 127,00 | 0,11 | 0,03 | 0,24 | 0,04 | 153,60 | 0,3 | 91,70 | 9,62 |
| 173/17 | Каша молоч овсяная с маслом | 210 | 7,27 | 13,92 | 30,69 | 277,00 | 0,13 | 0,24 | 1,31 | 0,65 | 151,56 | 1,69 | 232,97 | 60,77 |
| 382/17 | Какао с молоком | 200 | 3,04 | 3,39 | 27,91 | 149,00 | 0,03 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 120,64 | 0,24 | 98,08 | 14,88 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 0,33 | 29,50 | 4,20 |
| | **Итого за завтрак** | | **17,2** | **26,14** | **80,51** | **624,00** | **0,27** | **0,34** | **2,85** | **1,03** | **431,80** | **2,59** | **452,25** | **89,47** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 67/17 | Винегрет овощной | 100 | 1,37 | 10,11 | 7,54 | 127,00 | 0,90 | 0,05 | 12,95 | 4,54 | 28,05 | 0,77 | 41,08 | 18,53 |
| 103/17 | Суп картоф с макар изд | 250 | 2,84 | 5,37 | 20,84 | 146,00 | 0,07 | 0,12 | 16,50 | 0,29 | 23,28 | 1,05 | 66,14 | 24,51 |
| 454/17 | Котлеты мясо-картоф. по хлыновски | 80/20 | 13,51 | 18,43 | 9,17 | 258,00 | 0,01 | 0,12 | 4,76 | 2,25 | 44,10 | 1,07 | 69,64 | 13,68 |
| 303/17 | Каша пшенная вякая | 180 | 5,05 | 6,64 | 29,08 | 199,00 | 0,07 | 0,18 | 0,00 | 0,23 | 12,55 | 1,19 | 102,90 | 36,26 |
| 348/17 | Компот из изюма | 200 | 0,36 | 0,00 | 33,16 | 128,00 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,10 | 16,40 | 0,66 | 25,8 | 8,40 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 0,55 | 32,50 | 7,00 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126,00 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,78 | 14,40 | 2,24 | 52,20 | 11,40 |
| | **Итого за обед** | | **29,75** | **41,55** | **124,69** | **1103,00** | **1,05** | **0,66** | **34,21** | **8,74** | **148,78** | **7,53** | **390,26** | **119,78** |
| | **Итого за день** | | **46,95** | **67,69** | **205,20** | **1727,00** | **1,32** | **1,00** | **37,06** | **9,77** | **610,58** | **10,12** | **842,51** | **209,25** |

| №рец. | Наименование блюда | Выход (г) | Пищевые вещества (г) | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | Ккал | А(мкг) | В1 | С | Е | Са | Fe | Р | Mg |
| | **Первый день (понедельник)** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак:** | | | | | | | | | | | | | |
| 2/17 | Бутерброд с повидлом | 40 | 1,26 | 4,24 | 21,09 | 126,00 | 0,11 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 6,00 | 0,37 | 14,30 | 3,92 |
| 171/17 | Каша молочная 5 злаков с маслом | 210 | 6,27 | 12,62 | 30,80 | 258,00 | 0,13 | 0,16 | 1,37 | 0,65 | 131,72 | 0,13 | 97,69 | 15,04 |
| 379/17 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,00 | 2,40 | 23,11 | 115,00 | 0,01 | 0,09 | 0,65 | 0,00 | 60,40 | 0,09 | 45,00 | 7,00 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 0,33 | 29,50 | 4,20 |
| | **Итого за завтрак** | | **12,81** | **19,5** | **89,58** | **570,00** | **0,25** | **0,30** | **2,05** | **0,98** | **204,12** | **0,92** | **186,49** | **30,16** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед:** | | | | | | | | | | | | | |
| 23/17 | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,06 | 10,13 | 4,52 | 114,00 | 0,85 | 0,05 | 19,75 | 4,94 | 16,14 | 0,80 | 30,06 | 17,00 |
| 96/17 | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/5 | 2,31 | 5,99 | 17,36 | 135,00 | 0,08 | 0,10 | 16,79 | 0,21 | 27,81 | 1,00 | 68,40 | 27,16 |
| 243/17 | Сосиски отварные | 100 | 10,10 | 23,90 | 1,60 | 266,00 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,40 | 35,00 | 1,80 | 159,00 | 20,00 |
| 310/17 | Картофель отварной | 180 | 3,72 | 0,74 | 30,29 | 149,00 | 0,04 | 0,22 | 37,16 | 0,19 | 18,58 | 1,67 | 107,76 | 42,73 |
| 345/17 | Компот из ягод | 200 | 0,52 | 0,18 | 24,84 | 102,90 | 0,00 | 0,02 | 59,40 | 0,20 | 23,40 | 60,30 | 23,40 | 17,00 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 0,55 | 32,50 | 7,00 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126,00 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,78 | 14,40 | 2,24 | 52,20 | 11,40 |
| | **Итого** | | **24,33** | **41,94** | **103,51** | **1011,90** | **0,97** | **0,61** | **133,10** | **7,27** | **145,33** | **68,36** | **473,32** | **142,29** |
| | **Итого за день** | | **37,14** | **61,44** | **193,09** | **1581,90** | **1,22** | **0,91** | **135,15** | **8,25** | **349,45** | **69,28** | **659,81** | **172,45** |

При составлении меню использовались:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях - изд-во 2017 г.