

СОГЛАСОВАНО:

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

Ф.И.О.

2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Зам.директора АО "Чебоксарский хлебозавод № 2"

Егорова С.Б.

2024 г.

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

Сезон: весенне-летний

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		200	3,15	0,75	54,96	172,50
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	280/5	19,48	31,55	70,56	498,45
Чай с лимоном	686*	200/7	0,26	0,06	19,22	60,00
Батон Раменский		80	12,00	1,68	42,40	213,20
<b>итого за завтрак:</b>			<b>39,44</b>	<b>42,16</b>	<b>214,64</b>	<b>1138,41</b>
<b>обед</b>						
Салат из квашенной капусты	40*	120	2,56	2,11	29,52	103,63
Рассольник Ленинградский	132*	250/5	4,3	6,4	21,05	131,5
Жаркое по-Домашнему со свиной	436*	300	24,22	29,96	52,02	423,63
Компот из свежих плодов	631*	200	0,21	0,21	15,27	124
Хлеб Новославянский		90	7,8	1,2	36,9	195
<b>итого за обед:</b>			<b>39,09</b>	<b>39,88</b>	<b>154,76</b>	<b>977,76</b>
<b>полдник</b>						
Запеканка из творога со сгущенкой		125/25	24,86	23,96	82,03	543,30
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
<b>итого за полдник:</b>			<b>25,06</b>	<b>24,01</b>	<b>97,04</b>	<b>600,30</b>
<b>ужин</b>						
Яблоки свежие		200	1,00	1,00	24,50	117,50
Птица тушеная в соусе	493*	120 (80/40)	21,1	23,62	54,55	457,22
Макаронные изделия отварные	516*	200	11,98	23,18	67,82	327,41
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,6	0	31,4	124
Хлеб Новославянский		60	5,2	0,8	24,6	130
<b>итого за ужин</b>			<b>27,90</b>	<b>25,42</b>	<b>135,05</b>	<b>828,72</b>
<b>второй ужин</b>						
Напиток кисл.йогуртовый Снежок		200	2,80	2,50	11,00	78,00
Булочка школьная	561**	100	5,33	9,52	23,90	345,00
<b>итого за второй ужин</b>			<b>8,13</b>	<b>12,02</b>	<b>34,90</b>	<b>423,00</b>
<b>всего за первый день:</b>			<b>139,62</b>	<b>143,49</b>	<b>636,39</b>	<b>3968,19</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		15	0,02	12,45	0,09	115,50
Яблоки свежие		200	1,00	1,00	24,50	117,50
Каша молочная овсяная с маслом	302*	280/5	16,73	29,56	66,92	446,30
Кофейный напиток	692*	200	1,40	1,60	22,31	152,00
Батон Раменский		80	12,00	1,68	42,40	213,20
<b>итого за завтрак:</b>			<b>30,15</b>	<b>46,29</b>	<b>156,22</b>	<b>1044,50</b>
<b>обед</b>						
Салат из свеклы с сыром	ткк	120	6,48	17,04	8,64	213,6
Суп картофельный с клецками с мясом птицы	133*	10/250	4,68	8,44	19,39	265,91
Тефтели рубленые с соусом	462*	120 (80/40)	14,72	19,41	18,1	296,55
Каша гречневая рассыпчатая	508*	200	20,24	21,31	106,22	470,98
Компот из кураги	638*	200	1,2	0	31,6	178
Хлеб Новославянский		90	7,8	1,2	36,9	195
<b>итого за обед:</b>			<b>55,12</b>	<b>67,40</b>	<b>220,85</b>	<b>1620,04</b>
<b>полдник</b>						
Булочка Домашняя	109**	100	16,82	20,08	62,00	406,00
Йогурт		шт.	4,20	1,80	14,80	99,00
Напиток апельсиновый	692*	200	1,04	0	23,4	123
<b>итого за полдник:</b>			<b>22,06</b>	<b>21,88</b>	<b>100,20</b>	<b>628,00</b>
<b>ужин</b>						
Мандарины свежие		200	1,00	1,00	24,50	117,50
Поджарка из рыбы	388*	120 (80/40)	14,45	7,20	6,48	146,88
Рис отварной	511*	200	3,80	23,33	24,77	246,44
Напиток из сока	171**	200	0,35	0,03	4,55	56
Хлеб Новославянский		90	7,8	1,2	36,9	195
<b>итого за ужин</b>			<b>27,40</b>	<b>32,76</b>	<b>97,20</b>	<b>761,82</b>
<b>второй ужин</b>						
Ряженка		200	5,60	8,00	8,40	82,00
Булочка с корицей		100	4,14	10,08	19,01	174,00
<b>итого за второй ужин</b>			<b>9,74</b>	<b>18,08</b>	<b>27,41</b>	<b>256,00</b>
<b>всего за второй день</b>			<b>144,47</b>	<b>186,41</b>	<b>601,38</b>	<b>4310,36</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		75	6,56	7,66	41,04	202,74
Бананы свежие		200	3,15	0,75	44,50	172,50
Макароны отварные с сыром	333*	230/10	16,96	25,69	53,14	431,36
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Батон Раменский		80	12,00	1,68	42,40	213,20
<b>итого за завтрак:</b>			<b>35,72</b>	<b>35,83</b>	<b>196,09</b>	<b>1076,80</b>
<b>обед</b>						
Салат из соленых огурцов	16*	120	0,72	8,52	3,6	94,8
Суп картофельный с макарон.изд., с мясом птицы	140*	10/250	2,90	8,12	29,63	155,00
Котлеты куриные с соусом		120 (80/40)	4,26	7,89	3,47	89,02
Картофельное пюре	520*	200	8,02	16,96	62,72	426,93
Компот из свежих плодов	639*	200	1,4	0	32,04	182
Хлеб Новославянский		90	7,8	1,2	36,9	195
<b>итого за обед:</b>			<b>25,10</b>	<b>42,69</b>	<b>168,36</b>	<b>1142,75</b>
<b>полдник</b>						
Булочка ванильная	107***	100	17,81	21,78	58,08	424,00
Мандарины свежие		50	0,25	0,25	0,25	29,38
Компот из св.фруктов (лимон)	699**	200	0,14	0,02	24,43	96
<b>итого за полдник:</b>			<b>18,20</b>	<b>22,05</b>	<b>82,76</b>	<b>549,38</b>
<b>ужин</b>						
Яблоки свежие		200	1,00	1,00	24,50	117,50
Биточки из говядины с соусом		120 (80/40)	4,26	7,89	3,47	189,2
Каша пшеничная вязкая	302*	200	20,1	21,12	68,55	359,2
Чай с лимоном	686*	200/7	0,26	0,06	19,22	60,00
Хлеб Новославянский		60	5,2	0,8	24,6	130
<b>итого за ужин</b>			<b>30,82</b>	<b>30,87</b>	<b>140,34</b>	<b>855,90</b>
<b>второй ужин</b>						
Напиток кисл.йогуртовый Снежок		200	2,80	2,50	11,00	78,00
Слойка сахарная		100	5,33	9,52	23,90	174,00
<b>итого за второй ужин</b>			<b>8,13</b>	<b>12,02</b>	<b>34,90</b>	<b>252,00</b>
<b>всего за третий день</b>			<b>117,97</b>	<b>143,46</b>	<b>622,45</b>	<b>3876,83</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 макарон.изделиями		250	11,94	24,5	22,75	299,89
Яблоки свежие		200	1,00	1,00	24,50	117,50
Кисель	648*	200	1,04	0,00	30,96	123,00
Батон Раменский		80	12,00	1,68	42,40	213,20
<b>итого за завтрак:</b>			<b>25,98</b>	<b>27,18</b>	<b>120,61</b>	<b>753,59</b>
<b>обед</b>						
Винегрет овощной	71*	120	2,16	3,6	19,32	187,2
Суп картофельный с бобовыми, говядин.	139*	10/250	6,3	6,6	22,5	203,56
Шницель из говядины с соусом	451*	120 (80/40)	5,11	9,47	4,16	106,82
Каша пшеничная вязкая	302*	200	13,36	26,82	80,03	342,63
Компот из сухофруктов	639*	200	0,6	0	31,4	124
Хлеб Новославянский		90	7,8	1,2	36,9	195
<b>итого за обед:</b>			<b>35,33</b>	<b>47,69</b>	<b>194,31</b>	<b>1159,21</b>
<b>полдник</b>						
Запеканка из творога с повидлом		125/25	24,86	23,96	82,03	543,30
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
<b>итого за полдник:</b>			<b>25,06</b>	<b>24,01</b>	<b>97,04</b>	<b>600,30</b>
<b>ужин</b>						
Мандарины свежие		200	3,15	0,75	44,50	172,50
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	ткк	200	0,12	0,00	12,92	52,00
Хлеб Новославянский		60	5,2	0,8	24,6	130
<b>итого за ужин</b>			<b>42,38</b>	<b>28,58</b>	<b>136,76</b>	<b>937,51</b>
<b>второй ужин</b>						
Кефир		200	2,90	2,50	4,00	53,00
Булочка Октябренок		100	6,89	10,02	27,02	233,00
<b>итого за второй ужин</b>			<b>9,79</b>	<b>12,52</b>	<b>31,02</b>	<b>286,00</b>
<b>всего за четвертый день</b>			<b>138,54</b>	<b>139,98</b>	<b>579,74</b>	<b>3736,61</b>

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Пятый день (пятница)</b>						
<b>завтрак</b>						
Бананы свежие		200	3,15	0,75	44,50	172,50
Сыр порциями		15	4,05	4,05	4,05	54,00
Каша "Дружба" молочная с маслом	302*	280/5	17,84	28,44	62,08	478,34
Чай с лимоном	686*	200/7	0,26	0,06	19,22	60,00
Батон Раменский		80	12,00	1,68	42,40	213,20
<b>итого за завтрак:</b>			<b>37,30</b>	<b>34,98</b>	<b>172,25</b>	<b>978,04</b>
<b>обед</b>						
Огурцы свежие порциями		120	0,72	8,52	3,6	94,8
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	110*	10/250/5	1,9	5,5	33,69	194,92
Поджарка из филе кур	71**	120 (80/40)	27,71	19,87	78,33	336,36
Каша гречневая рассыпчатая	508*	200	20,24	21,31	106,22	470,98
Напиток клюквенный	741**	200	0,12	0,00	16,92	194,00
Хлеб Новославянский		90	7,8	1,2	36,9	195
<b>итого за обед:</b>			<b>58,49</b>	<b>56,40</b>	<b>275,66</b>	<b>1486,06</b>
<b>полдник</b>						
Ватрушка с творогом	365***	100	15,95	20,75	60,38	339,00
Мандарины свежие		50	0,25	0,25	0,25	29,38
Напиток из сока	171***	200	0,35	0,03	24,55	96
<b>итого за полдник:</b>			<b>16,30</b>	<b>20,78</b>	<b>84,93</b>	<b>435,00</b>
<b>ужин</b>						
Яблоки свежие		200	1,00	1,00	24,50	117,50
Голубцы Любительские соусом	162**	112/50	14,03	14,98	14,08	88,57
Картофельное пюре	520*	200	8,02	16,96	62,72	426,93
Кисель	648*	200	1,04	0,00	30,96	123,00
Хлеб Новославянский		60	5,2	0,8	24,6	130
<b>итого за ужин</b>			<b>29,29</b>	<b>33,74</b>	<b>156,86</b>	<b>886,00</b>
<b>второй ужин</b>						
Напиток кисл.йогуртовый Снежок		200	2,80	2,50	11,00	78,00
Булочка школьная	561**	100	5,33	9,52	23,90	345,00
<b>итого за второй ужин</b>			<b>8,13</b>	<b>12,02</b>	<b>34,90</b>	<b>423,00</b>
<b>всего за пятый день</b>			<b>149,51</b>	<b>157,92</b>	<b>724,60</b>	<b>4208,10</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		200	3,15	0,75	44,50	172,50
Какао с молоком	693*	200	4,9	5	32,5	190
Батон Раменский		80	12,00	1,68	42,40	213,20
<b>итого за завтрак:</b>			<b>36,00</b>	<b>40,64</b>	<b>203,51</b>	<b>1091,01</b>
<b>обед</b>						
Икра морковная	78*	120	2,4	0,12	24,66	193,2
Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	133*	10/250	4,68	8,44	19,39	265,91
Запеканка картофельная с мясом	478*	270	36,55	42,02	146,02	722,36
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00
Хлеб Новославянский		90	7,8	1,2	36,9	195
<b>итого за обед:</b>			<b>51,63</b>	<b>51,83</b>	<b>241,98</b>	<b>1433,47</b>
<b>полдник</b>						
Слойка сахарная		100	5,33	9,52	23,90	174,00
Яблоки свежие		50	0,50	0,50	12,25	78,75
Компот из ягод		200	1,04	0	30,96	123
<b>итого за полдник:</b>			<b>6,87</b>	<b>10,02</b>	<b>67,11</b>	<b>375,75</b>
<b>ужин</b>						
Яблоки свежие		200	1,00	1,00	24,50	117,50
Шницель из филе кур с соусом	451*	120 (80/40)	7,69	19,46	19,99	235,46
Рис отварной	464**	200	17,9	12,23	44,36	302,01
Напиток апельсиновый	699*	200	0,12	0,00	12,92	162,00
Хлеб Новославянский		60	5,2	0,8	24,6	130
<b>итого за ужин:</b>			<b>31,91</b>	<b>33,49</b>	<b>126,37</b>	<b>946,97</b>
<b>второй ужин</b>						
Напиток кисл.йогуртовый Снежок		200	2,80	2,50	11,00	78,00
Мини слойка со сгущенкой		шт.	4,06	4,27	23,77	148,44
<b>итого за второй ужин:</b>			<b>6,86</b>	<b>6,77</b>	<b>34,77</b>	<b>226,44</b>
<b>всего за шестой день:</b>			<b>133,27</b>	<b>142,75</b>	<b>673,74</b>	<b>4073,64</b>

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Седьмой день (воскресенье)</b>						
<b>завтрак</b>						
Сыр порциями		20	6,75	6,75	6,75	90,00
Мандарины свежие		200	3,15	0,75	44,50	172,50
Суп молочный с макаронными изделиями	132**	280	17,01	31,04	92,05	612,22
Напиток из шиповника		200	0,12	0,00	12,92	52,00
Батон Раменский		80	12,00	1,68	42,40	213,20
<b>итого за завтрак:</b>			<b>35,88</b>	<b>39,47</b>	<b>154,12</b>	<b>967,42</b>
<b>обед</b>						
Салат из свеклы с яблоками	51*	120	3,60	12,60	9,48	92,80
Суп картофельный с бобовыми	139*	250	6,3	6,6	22,5	203,56
Плов с мясом птицы	444*	280	42,08	44	141,66	656,27
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб Новославянский		90	7,8	1,2	36,9	195
<b>итого за обед:</b>			<b>60,12</b>	<b>64,42</b>	<b>235,07</b>	<b>1242,63</b>
<b>полдник</b>						
Мини слойка со сгущенкой		шт.	5,33	9,52	23,90	174,00
Йогурт		125	4,2	1,8	14,8	99
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
<b>итого за полдник:</b>			<b>9,73</b>	<b>11,37</b>	<b>53,71</b>	<b>330,00</b>
<b>ужин</b>						
Яблоки свежие		200	1,00	1,00	24,50	117,50
Рыба припущенная	388*	120 (80/40)	14,48	7,20	6,05	146,90
Картофель тушеный	522**	200	6,96	21,22	69,41	396,5
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
Хлеб Новославянский		60	5,2	0,8	24,6	130
<b>итого за ужин</b>			<b>27,78</b>	<b>30,24</b>	<b>148,99</b>	<b>886,90</b>
<b>второй ужин</b>						
Напиток кисл. йогуртовый Снежок		200	2,80	2,50	11,00	78,00
Слойка сахарная		100	5,33	9,52	23,90	174,00
<b>итого за второй ужин</b>			<b>8,13</b>	<b>12,02</b>	<b>34,90</b>	<b>252,00</b>
<b>всего за седьмой день:</b>			<b>141,64</b>	<b>157,52</b>	<b>626,79</b>	<b>3678,95</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	3,15	0,75	44,50	166,20
Каша молочная овсяная с маслом	302*	280/5	22,08	37,22	92,04	522,36
Чай с лимоном	686*	200/7	0,26	0,06	15,22	59,00
Батон Раменский		80	12,00	1,68	42,40	213,20
<b>итого за завтрак:</b>			<b>37,49</b>	<b>39,71</b>	<b>194,16</b>	<b>960,76</b>
<b>обед</b>						
Салат из св.помидоров	37*	120	3,36	14,27	4,48	124,8
Щи из св.капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	124*	10/250/5	4,60	10,50	32,05	233,00
котлеты из говядины руолен. с соусом	451*	120 (80/40)	24,88	19,92	88,33	542,8
Рис отварной	511*	200	4,63	20,96	17,44	218,76
Компот из сухофруктов	639*	200	0,6	0	31,4	124
Хлеб Новославянский		60	5,2	0,8	24,6	130
<b>итого за обед:</b>			<b>43,27</b>	<b>66,45</b>	<b>198,30</b>	<b>1373,36</b>
<b>полдник</b>						
Запеканка из творога со сгущенкой		125/25	24,86	23,96	82,03	543,30
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
<b>итого за полдник:</b>			<b>25,06</b>	<b>24,01</b>	<b>97,04</b>	<b>600,30</b>
<b>ужин</b>						
Яблоки свежие		200	1,00	1,00	24,50	117,50
Биточки из филе кур с соусом	493*	120 (80/40)	7,27	6,83	8,72	168,96
Макароны отварные	539*	200	6,44	20,86	31,55	192,02
Напиток из сока	171**	200	4,9	5	32,5	190
Хлеб Новославянский		60	5,2	0,8	24,6	130
<b>итого за ужин</b>			<b>24,81</b>	<b>34,49</b>	<b>121,87</b>	<b>798,48</b>
<b>второй ужин</b>						
Напиток кисл.йогуртовый Снежок		200	2,80	2,50	11,00	78,00
Булочка школьная	561**	100	5,33	9,52	23,90	345,00
<b>итого за второй ужин</b>			<b>8,13</b>	<b>12,02</b>	<b>34,90</b>	<b>423,00</b>
<b>всего за восьмой день</b>			<b>138,76</b>	<b>176,68</b>	<b>646,27</b>	<b>4155,90</b>



Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Девятый день (вторник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Яблоки свежие		200	1,00	1,00	24,50	117,50
Сыр порциями		20	5,40	5,40	5,40	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		80	12,00	1,68	42,40	213,20
<b>итого за завтрак:</b>			<b>35,61</b>	<b>41,18</b>	<b>162,64</b>	<b>963,03</b>
<b>обед</b>						
Салат из соленых огурцов	20*	120	1,64	12,13	9,05	126
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной,с мясом птицы	110*	10/250/5	1,9	5,5	33,69	194,92
Биточки рыбные с соусом	388*	120 (80/40)	33,55	27,06	64,33	439,2
Картофельное пюре	520*	200	8,02	16,96	62,72	426,93
Компот из кураги	638*	200	1,2	0	31,6	178
Хлеб Новославянский		60	5,2	0,8	24,6	130
<b>итого за обед:</b>			<b>51,51</b>	<b>62,45</b>	<b>225,99</b>	<b>1495,05</b>
<b>полдник</b>						
Булочка Домашняя	109**	100	16,82	20,08	62,00	406,00
Мандарины свежие		50	0,25	0,25	0,25	29,38
Напиток из сухофруктов	171**	200	0,35	0,03	24,55	118
<b>итого за полдник:</b>			<b>17,42</b>	<b>20,36</b>	<b>86,80</b>	<b>553,38</b>
<b>ужин</b>						
Бананы свежие		200	3,15	0,75	44,50	172,50
Тефтели рубленные с соусом	462*	120 (80/40)	13,61	19,07	4,62	314,4
Каша гречневая рассыпчатая	508*	200	8,7	12,02	51,2	240,11
Чай с лимоном	686*	200/7	0,26	0,06	19,22	60,00
Хлеб Новославянский		60	5,2	0,8	24,6	130
<b>итого за ужин</b>			<b>30,92</b>	<b>32,70</b>	<b>144,14</b>	<b>917,01</b>
<b>второй ужин</b>						
Ряженка		200	5,60	8,00	8,40	82,00
Мини слойка со сгущенкой		шт.	4,06	4,27	23,77	148,44
<b>итого за второй ужин</b>			<b>9,66</b>	<b>12,27</b>	<b>32,17</b>	<b>230,44</b>
<b>всего за девятый день:</b>			<b>145,12</b>	<b>168,96</b>	<b>651,74</b>	<b>4158,91</b>

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Десятый день (среда)</b>						
<b>завтрак</b>						
Руллет с повидлом		75	6,56	7,66	41,04	202,74
Мандарины свежие		200	3,15	0,75	44,50	172,50
Каша молоч. 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
Батон Раменский		80	12,00	1,68	42,40	213,20
<b>итого за завтрак:</b>			<b>31,24</b>	<b>34,79</b>	<b>199,55</b>	<b>1017,18</b>
<b>обед</b>						
Салат Степной	тук	120	1,98	6,88	15,72	114
Суп картофельный рыбный	133*	10/250	4,57	4,22	29,84	196,58
Котлеты куриные с соусом	498*	120 (80/40)	25,46	27,06	31,07	288,99
Макаронные изделия отварные	516*	200	11,98	23,18	67,82	327,41
Чай с лимоном	686*	200/7	0,26	0,06	19,22	60,00
Хлеб Новославянский		60	5,2	0,8	24,6	130
<b>итого за обед:</b>			<b>49,45</b>	<b>62,20</b>	<b>188,27</b>	<b>1116,98</b>
<b>полдник</b>						
Пирожки печеные с картофелем	738*	100	17,81	21,78	58,08	424,00
Мандарины свежие		50	0,25	0,25	0,25	29,38
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
<b>итого за полдник:</b>			<b>18,20</b>	<b>22,05</b>	<b>82,76</b>	<b>549,38</b>
<b>ужин</b>						
Яблоки свежие		200	1,00	1,00	24,50	117,50
Гуляш из отварной говядины	402**	120 (80/40)	5,11	9,47	4,16	106,82
Каша пшеничная 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		60	5,2	0,8	24,6	130
<b>итого за ужин</b>			<b>27,34</b>	<b>30,45</b>	<b>129,77</b>	<b>804,65</b>
<b>второй ужин</b>						
Напиток кисл. йогуртовый Снежок		200	2,80	2,50	11,00	78,00
Слойка сахарная		100	5,33	9,52	23,90	174,00
<b>итого за второй ужин</b>			<b>8,13</b>	<b>12,02</b>	<b>34,90</b>	<b>252,00</b>
<b>всего за десятый день:</b>			<b>134,36</b>	<b>161,51</b>	<b>635,25</b>	<b>3740,19</b>

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Одиннадцатый день (четверг)</b>						
<b>завтрак</b>						
Сыр порциями		15	4,05	4,05	4,05	54,00
Яблоки свежие		200	1,00	1,00	24,50	117,50
Каша гречневая молочная с маслом	302*	280/5	13,02	26,08	92,52	536,63
Кофейный напиток с молоком	692*	200	6,28	8,02	28,22	152
Батон Раменский		80	12,00	1,68	42,40	213,20
<b>итого за завтрак:</b>			<b>35,35</b>	<b>39,83</b>	<b>167,19</b>	<b>1073,33</b>
<b>обед</b>						
Салат из квашенной капусты	40*	120	2,56	2,11	29,52	103,63
Суп крестьянский с говядин.		10/250/5	4,82	11,02	37,11	206
Жаркое по-Домашнему с мясом птицы	436*	300	30,51	32,01	102,94	623,46
Кисель	648*	200	1,04	0,00	30,96	123,00
Хлеб Новославянский		60	5,2	0,8	24,6	130
<b>итого за обед:</b>			<b>44,13</b>	<b>45,94</b>	<b>225,13</b>	<b>1186,09</b>
<b>полдник</b>						
Запеканка из творога с повидлом		125/25	24,86	23,96	82,03	543,30
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
<b>итого за полдник:</b>			<b>25,06</b>	<b>24,01</b>	<b>97,04</b>	<b>600,30</b>
<b>ужин</b>						
Бананы свежие		200	3,15	0,75	44,50	172,50
Фрикадельки рыбные соусом		120 (80/40)	12,55	8,56	4,69	199,86
Каша рисовая вязкая	511*	200	17,9	19,33	44,36	302,01
Компот из ягод		200	1,04	0	30,96	123
Хлеб Новославянский		60	5,2	0,8	24,6	130
<b>итого за ужин</b>			<b>39,84</b>	<b>29,44</b>	<b>149,11</b>	<b>927,37</b>
<b>второй ужин</b>						
Кефир		200	2,90	2,50	4,00	53,00
Ватрушка с повидлом		100	4,14	10,08	19,01	282,67
<b>итого за второй ужин</b>			<b>7,04</b>	<b>12,58</b>	<b>23,01</b>	<b>335,67</b>
<b>всего за одиннадцатый день</b>			<b>151,42</b>	<b>151,80</b>	<b>661,48</b>	<b>4122,76</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	4,52	12,45	10,55	115,50
Бананы свежие		200	3,15	0,75	44,50	172,50
Каша молочная овсяная с маслом	302*	280/7	18,66	30,05	92,15	596,32
Чай с лимоном	686*	200/7	0,26	0,06	19,22	60,00
Батон Раменский		80	12,00	1,68	42,40	213,20
<b>итого за завтрак:</b>			<b>38,59</b>	<b>44,99</b>	<b>208,82</b>	<b>1157,52</b>
<b>обед</b>						
Винегрет овощной	71*	120	2,16	3,6	19,32	187,2
Суп картофельный с клёцками, с мясом птицы	133*	10/250	4,68	8,44	19,39	265,91
Котлеты Улыбка в соусе	ткк	120 (80/40)	25,24	9,47	4,16	334,26
Макаронные изделия отварные	516*	200	11,98	23,18	67,82	327,41
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00
Хлеб Новославянский		60	5,2	0,8	24,6	130
<b>итого за обед:</b>			<b>49,46</b>	<b>45,54</b>	<b>150,30</b>	<b>1301,78</b>
<b>полдник</b>						
Ватрушка с творогом	365***	100	15,95	20,75	60,38	339,00
Яблоки свежие		50	0,50	0,50	12,25	78,75
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120
<b>итого за полдник:</b>			<b>17,85</b>	<b>21,45</b>	<b>99,03</b>	<b>537,75</b>
<b>ужин</b>						
Яблоки свежие		200	1,00	1,00	24,50	117,50
Овощное рагу с мясом птицы	186**	250	18,21	24,56	48,77	396,02
Какао с молоком	693*	200	4,9	5	32,5	190
Хлеб Новославянский		60	5,2	0,8	24,6	130
<b>итого за ужин</b>			<b>29,31</b>	<b>31,36</b>	<b>130,37</b>	<b>833,52</b>
<b>второй ужин</b>						
Напиток кисл.йогуртовый Снежок		200	2,80	2,50	11,00	78,00
Булочка с корицей		100	4,14	10,08	19,01	174,00
<b>итого за второй ужин</b>			<b>6,94</b>	<b>12,58</b>	<b>30,01</b>	<b>252,00</b>
<b>всего за двенадцатый день:</b>			<b>142,15</b>	<b>155,92</b>	<b>618,53</b>	<b>4082,57</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	4,52	12,45	10,55	115,50
Яблоки свежие		200	1,00	1,00	24,50	117,50
Макароны отварные с сыром	333*	270/15	27,81	26,88	119,65	544,52
Чай с лимоном	686*	200/7	0,26	0,06	19,22	60,00
Батон Раменский		50	7,50	1,05	2,65	133,25
<b>итого за завтрак:</b>			<b>40,09</b>	<b>41,44</b>	<b>176,57</b>	<b>970,77</b>
<b>обед</b>						
Салат из свежих помидоров	62**	120	1,63	5,06	19,25	121,34
Суп картофельный с крупой, с мясом птицы	138*	10/250	11,02	8,22	47,02	246,33
Запеканка картофельная с мясом	478*	260	29,45	35,02	102,55	544,10
Напиток клюквенный	741**	200	0,12	0,00	16,92	194,00
Хлеб Новославянский		60	5,2	0,8	24,6	130
<b>итого за обед:</b>			<b>47,42</b>	<b>49,10</b>	<b>210,34</b>	<b>1235,77</b>
<b>полдник</b>						
Мини слойка со сгущенкой		шт.	4,06	4,27	23,77	148,44
Мандарины свежие		50	0,25	0,25	0,25	29,38
Напиток из сухофруктов	ткк	200	0,35	0,03	24,55	106
<b>итого за полдник:</b>			<b>4,41</b>	<b>4,30</b>	<b>48,32</b>	<b>254,44</b>
<b>ужин</b>						
Мандарины свежие		200	3,15	0,75	44,50	172,50
Куриное филе тушен.с овощами	493*	120 (80/40)	9,08	12,35	7,96	98,22
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	18,22	19,18	99,76	423,88
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00
Хлеб Новославянский		60	5,2	0,8	24,6	130
<b>итого за ужин</b>			<b>35,85</b>	<b>33,13</b>	<b>191,83</b>	<b>881,60</b>
<b>второй ужин</b>						
Напиток кисл.йогуртовый Снежок		200	2,80	2,50	11,00	78,00
Слойка сахарная		100	5,33	9,52	23,90	174,00
<b>итого за второй ужин</b>			<b>8,13</b>	<b>12,02</b>	<b>34,90</b>	<b>252,00</b>
<b>всего за тринадцатый день</b>			<b>135,90</b>	<b>139,99</b>	<b>661,96</b>	<b>3594,58</b>

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Четырнадцатый день (воскресенье)</b>						
<b>завтрак</b>						
Сыр порциями		15	4,05	4,05	4,05	54,00
Яблоки свежие		200	1,00	1,00	24,50	117,50
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	250/5	11,02	22,04	32,11	294,96
Чай с молоком	630**	200	3,45	4,98	38,02	192
Батон Раменский		80	12,00	1,68	42,40	213,20
<b>итого за завтрак:</b>			<b>30,52</b>	<b>33,75</b>	<b>141,08</b>	<b>871,66</b>
<b>обед</b>						
Икра морковная	78*	100	2	0,1	20,55	161
Суп картофельный с макарон.изд., фрикадельками	140*	10/250	10,55	3,74	37,58	233,05
Плов с мясом птицы	444*	280	33,9	37,33	117,1	584,94
Напиток яблочный	705*	200	0,33	0,03	44,12	196
Хлеб Новославянский		90	7,8	1,2	36,9	195
<b>итого за обед:</b>			<b>54,58</b>	<b>42,40</b>	<b>256,25</b>	<b>1369,99</b>
<b>полдник</b>						
Слойка сахарная		200	10,66	19,04	47,80	348,00
Йогурт		125	4,20	1,80	14,80	99,00
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
<b>итого за полдник:</b>			<b>15,06</b>	<b>20,89</b>	<b>77,61</b>	<b>504,00</b>
<b>ужин</b>						
Бананы свежие		200	3,15	0,75	44,50	172,50
Биточки из говядины с соусом	437*	120 (80/40)	10,58	18,66	8,96	177,02
Картофельное пюре	520*	200	8,02	16,96	62,72	426,93
Кисель	648*	200	1,04	0,00	30,96	123,00
Хлеб Новославянский		60	5,2	0,8	24,6	130
<b>итого за ужин</b>			<b>27,99</b>	<b>37,17</b>	<b>171,74</b>	<b>1029,45</b>
<b>второй ужин</b>						
Напиток кисл. йогуртовый Снежок		200	2,80	2,50	11,00	78,00
Мини слойка со сгущенкой		60	4,06	4,27	23,77	148,44
<b>итого за второй ужин</b>			<b>6,86</b>	<b>6,77</b>	<b>34,77</b>	<b>226,44</b>
<b>всего за четырнадцатый день:</b>			<b>135,01</b>	<b>140,98</b>	<b>681,45</b>	<b>4001,54</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
1947,74	2167,37	9022,27	55709,13

**Средняя в день:**

Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
139,12	154,81	644,45	3979,22