

Наименование блюда	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	СР
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	7,40	6,00	22,84	230	173/2011
Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	15/2011
Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338/2011
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:	560	14,21	10,87	87,92	541	
обед						
Винегрет овощной	100	1,33	10,00	7,30	125	67/2011
Суп картофельный с крупой и мясом	250/5	2,90	3,77	12,16	136	101/2011
Тефтели рубленые соусом (2 вар)	100(70/30)	12,00	9,10	10,85	177	279/2011
Макаронные изделия отварные	180	6,60	10,30	42,48	234	309/2011
Компот из изюма	200	0,35	0,07	29,85	122	348/2011
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	895	27,68	34,14	128,44	920	
всего за четвертый день:	1455	41,89	45,01	216,36	1461	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	8,80	4,80	21,72	224	173/2011
Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14/2011
Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318	424/2011
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62	686*
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:	567	20,04	26,09	111,72	803	
обед						
Салат витаминный с растительным маслом	100	1,20	2,70	7,83	72	33/2022
Рассольник ленинградский со сметаной и курицей	250/5/5	3,38	6,50	12,25	126	96/2011
Жаркое по-домашнему	250	18,10	42,12	34,94	585	259/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	133	349/2011
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	870	27,84	52,31	112,82	1042	
всего за пятый день:	1437	47,88	78,40	224,54	1845	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Шестой день (суббота)						
завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,55	6,64	40,35	232	181/2011
Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338/2011
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100	379/2011
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:	600	14,86	11,22	96,85	512	
обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,4	0,06	1,14	7	71/2011
Суп крестьянский с крупой и курицей	250/5	4,28	5,71	5,30	83	98/2011
Котлеты Московские с соусом	100(60/40)	13,30	14,3	8,09	186	270/2011
Каша вязкая из перловой крупы	180	5,76	5,88	32,40	223	303/2011
Кисель	200	0,00	0	42,2	182	648*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	855	28,24	26,85	114,93	807	
всего за шестой день:	1455	43,10	38,07	211,78	1319	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Седьмой день (понедельник)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	8,56	5,44	22,80	232	173/2011
Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14/2011
Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338/2011
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:	560	13,13	14,61	88,01	573	
обед						
Салат « Школьные годы»	60	0,90	6,06	2,64	69	29/2008
Суп картофельный с горохом и мясом	250/5	6,40	6,30	16,50	162	102/2011
Котлеты рубленые из птицы с соусом	100(60/40)	9,80	11,47	12,10	190	295/2011
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	7,32	46,32	280	302/2011

сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85	389/2011
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	855	32,90	32,05	123,56	912	
всего за седьмой день:	1445	46,03	46,66	211,57	1485	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Восьмой день (вторник)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	8,96	6,19	22,56	220	173/2011
Сыр полутвердый (порциями)	11	2,55	3,25	0,00	40	15/2011
Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318	424/2011
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81	378/2011
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:	561	24,06	24,81	113,13	792	
обед						
Салат из моркови с изюмом	100	1,25	0,13	22,30	97	66/2011
Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной и курицей	250/5/5	3,00	6,32	6,60	101	92/2011
Бифштекс по-домашнему	100(60/40)	15,5	16,38	8,04	241	523/2022
Рис отварной	180	6,45	7,72	52,80	302	304/2011
Напиток "Цитрус"	200	0,09	0,01	15,88	65	228***
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	900	30,79	31,46	131,42	932	
всего за восьмой день:	1461	54,85	56,27	244,55	1724	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Девятый день (среда)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	9,36	11,60	26,40	263	175/2011
Булочка дорожная	100	6,78	13,96	42,14	321	425/2011
Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14/2011
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62	686*
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:	567	20,10	34,33	114,62	845	
обед						
Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51	47/2011
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и курицей	250/5/5	2,53	6,24	11,20	122	82/2011
Биточки рыбные с соусом	100(60/40)	11,07	13,45	14,25	207	234/2011
Пюре картофельное	180	7,80	8,52	38,90	262	312/2011
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	115	342/2011
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	860	27,08	32,27	123,10	883	
всего за третий день:	1420	47,18	66,60	237,72	1728	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Десятый день (четверг)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом	200/5	9,76	11,68	24,10	255	174/2011
Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338/2011
Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	15/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	376/2011
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:	565	16,30	16,55	79,65	531	
обед						
Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,33	7,70	5,70	95	107/2022
Суп из овощей со сметаной и мясом	250/5/5	3,70	7,00	9,40	119	99/2011
Котлета домашняя с соусом	100(70/30)	11,32	13,40	9,15	200	271/2011
Макаронные изделия отварные	180	6,60	10,30	42,48	234	309/2011
Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93	699*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	900	27,55	39,30	116,73	867	
всего за десятый день:	1465	43,85	55,85	196,38	1398	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Одиннадцатый день (пятница)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	7,40	6,00	22,84	230	173/2011
Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318	424/2011
Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14/2011
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**

Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:	560	18,85	27,29	122,17	842	
обед						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,10	11,16	90	46/2011
Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250/5	3,88	3,31	17,67	127	103/2011
Плов	300	24,90	24,20	59,70	553	265/2011
Напиток яблочный	200	0,10	0,00	26,40	102	701*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	915	33,50	33,51	140,73	998	
всего за одиннадцатый день	1475	52,35	60,80	262,90	1840	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
Двенадцатый день (суббота)		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,55	6,64	40,35	232	181/2011
Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338/2011
Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	15/2011
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81	378/2011
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:	570	15,54	12,84	96,80	529	
обед						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13	71/2011
Суп крестьянский с крупой и мясом	250/5	3,11	5,80	5,30	86	98/2011
Биточки с соусом	100(70/30)	10,15	17,15	12,70	247	268/2011
Каша вязкая из перловой крупы	180	5,60	5,00	25,60	162	303/2011
Кисель	200	0,00	0	42,2	182	648*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	850	24,02	28,97	113,88	816	
всего за двенадцатый день	1400	39,56	41,81	210,68	1345	
Средняя фактическая норма за 12 дней		47,22	54,73	225,98	1595	
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20		45,00	46,00	191,50	1360	

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

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

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

*** Сборник рецептов блюд для предприятия общественного питания Чувашская кухня 1992 г. Стр 228.

**** Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1994 г.

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Изменение №1, Москва 2008 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций изд. 2022 год. Издание 2-е.