

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 65

Маслова Н.А.

2025 г.

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

ДОКУМЕНТОВ

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Кулижар"

Бенда Л.М.

1 марта 2025 г.

## Примерное двенадцатидневное меню

## Для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества														
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe						
<b>Первый день (понедельник)</b>																				
завтрак	97*	10	2,30	3,90	0,00	36	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11						
Сыр порциями																				
	175**	240	11,13	8,54	19,30	282	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32						
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91						
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44						
<b>ИТОГО:</b>			<b>17,64</b>	<b>13,00</b>	<b>58,52</b>	<b>494,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,27</b>	<b>4,24</b>	<b>0,63</b>	<b>281,06</b>	<b>66,11</b>	<b>237,88</b>	<b>2,78</b>						
<b>второй день</b>																				
обед	71**	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45						
Помидоры свежие порциями																				
Суп картофельный с горохом с мясом	102**	5/200	6,44	9,62	8,3	123	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67						
птицы																				
Птица тушенная в соусе	290**	90	11,85	18,82	2,03	131	0,07	0,06	0,47	2,21	16,68	14,11	115,83	0,93						
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,32	4,89	29	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82						
Компот из апельсинов	ТТК	200	0,45	0,1	24	141	0	0,04	12	0,08	23	7,62	11,5	0,24						
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24						
<b>ИТОГО:</b>			<b>27,36</b>	<b>34,15</b>	<b>91,05</b>	<b>744</b>	<b>0,20</b>	<b>0,40</b>	<b>21,82</b>	<b>4,24</b>	<b>102,60</b>	<b>82,69</b>	<b>305,97</b>	<b>6,35</b>						
<b>третий день</b>																				
полдник																				
Булочка домашняя	769*	50	3,8	8,58	30	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29						
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	20,2	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6						
<b>ИТОГО:</b>			<b>5,20</b>	<b>8,78</b>	<b>50,20</b>	<b>316</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>80,00</b>	<b>0,92</b>	<b>44,87</b>	<b>28,09</b>	<b>59,92</b>	<b>0,89</b>						
<b>Итого всего</b>			<b>50,20</b>	<b>55,93</b>	<b>199,77</b>	<b>1584</b>	<b>0,33</b>	<b>0,87</b>	<b>106,06</b>	<b>5,79</b>	<b>428,53</b>	<b>176,89</b>	<b>683,77</b>	<b>10,02</b>						
<b>Второй день (вторник)</b>																				
завтрак	97*	10	0,05	8,25	0,08	75	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02						
Масло сливочное порциями																				
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	240	10,08	8,00	26,88	321	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09						
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87						
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44						



Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Четвертый день (четверг)</b>														
<b>завтрак</b>														
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Каша молоч. пшеница с маслом	302*	240	11,7	7,9	22,8	310	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,1	1,32
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>Итого:</b>			<b>18,21</b>	<b>12,36</b>	<b>62,02</b>	<b>522</b>	<b>0,13</b>	<b>0,27</b>	<b>4,24</b>	<b>0,63</b>	<b>261,06</b>	<b>66,11</b>	<b>257,88</b>	<b>2,78</b>
<b>обед</b>														
Винегрет овощной	71*	60	0,82	6,07	4,52	76	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы	88**	5/200/5	4,30	5,20	6,20	84	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Котлеты руб. из птицы с соусом	294**	90	11,1	12,5	2,76	171	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,32	4,89	29	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	17,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>Итого:</b>			<b>24,52</b>	<b>29,42</b>	<b>84,95</b>	<b>777</b>	<b>0,29</b>	<b>12,78</b>	<b>26,19</b>	<b>2,52</b>	<b>104,49</b>	<b>91,09</b>	<b>249,26</b>	<b>7,26</b>
<b>полдник</b>														
Вафли		20	2,38	9,68	12,32	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Яблоки св. порциями		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2
<b>Итого:</b>			<b>2,98</b>	<b>10,12</b>	<b>47,85</b>	<b>325</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>29,70</b>	<b>0,24</b>	<b>29,96</b>	<b>11,86</b>	<b>41,19</b>	<b>2,96</b>
<b>Пятый день (пятница)</b>														
<b>завтрак</b>														
Макароны с сыром	333*	250	19,6	14	34	381	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>Итого:</b>			<b>23,89</b>	<b>14,52</b>	<b>80,53</b>	<b>593</b>	<b>0,08</b>	<b>0,30</b>	<b>2,22</b>	<b>1,08</b>	<b>195,79</b>	<b>74,70</b>	<b>173,51</b>	<b>2,88</b>
<b>обед</b>														
Салат из квашеной капусты с яблоками	169***	60	0,32	2,88	4,40	72,00	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Суп картоф. с макарон. издел. с мясом птицы	103**	5/200	4	4,72	13,7	122	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Жаркое по-домашнему	259**	180	14,90	15,80	17,00	393	0,18	18,20	0,00	0,72	35,80	370,00	71,60	5,24
Напиток из сухофруктов	ТТК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
<b>Итого:</b>			<b>22,14</b>	<b>24,00</b>	<b>86,10</b>	<b>815</b>	<b>0,24</b>	<b>18,33</b>	<b>28,78</b>	<b>2,99</b>	<b>138,88</b>	<b>415,63</b>	<b>210,66</b>	<b>9,94</b>
<b>полдник</b>														
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	22	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8



Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Компот из апельсинов	ТТК	200	0,45	0,1	24	141	0	0,04	12	0,08	23	7,62	11,5	0,24
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>ИТОГО:</b>			<b>27,51</b>	<b>34,15</b>	<b>95,07</b>	<b>744</b>	<b>0,20</b>	<b>13,02</b>	<b>21,82</b>	<b>4,24</b>	<b>102,60</b>	<b>82,69</b>	<b>305,97</b>	<b>6,35</b>
полдник														
Булочка российская	775*	60	4,3	2,81	36,4	177	9	0,12	0,01	0,83	16,4	15,1	43,7	0,74
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	20,2	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
<b>ИТОГО:</b>			<b>5,70</b>	<b>3,01</b>	<b>56,60</b>	<b>297</b>	<b>9,00</b>	<b>0,24</b>	<b>80,01</b>	<b>1,23</b>	<b>52,40</b>	<b>37,10</b>	<b>69,70</b>	<b>1,34</b>
Восьмой день (вторник)														
завтрак														
Масло сливочное порциями	97*	10	0,05	8,25	0,08	75	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молоч. пшеница с маслом	302*	240	10,08	8	21,9	321	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>ИТОГО:</b>			<b>14,42</b>	<b>16,77</b>	<b>68,51</b>	<b>608</b>	<b>0,08</b>	<b>0,29</b>	<b>2,35</b>	<b>0,62</b>	<b>197,48</b>	<b>65,43</b>	<b>197,76</b>	<b>2,48</b>
обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,54	4,26	1,92	63,00	0,03	0,62	0,15	1,00	7,52	13,53	10,52	0,45
Борщ с капустой картофелем со сметаной с мясом птицы	82**	5/200/5	2,31	5,1	7,33	94	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Шницель рубленый с соусом	268**	90	17,4	16,2	6,1	223	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Рис отварной	511*	150	3,81	16	27	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Напиток из сухофруктов	ТТК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>ИТОГО:</b>			<b>26,98</b>	<b>42,16</b>	<b>93,35</b>	<b>836</b>	<b>0,19</b>	<b>0,78</b>	<b>10,36</b>	<b>4,47</b>	<b>132,55</b>	<b>84,81</b>	<b>254,27</b>	<b>5,93</b>
полдник														
Булочка творожная	786*	50	7	2	27	147	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Яблоки св. порциями		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2
Кисель из концентрата	648*	200	0	0	30	118	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
<b>ИТОГО:</b>			<b>7,40</b>	<b>2,40</b>	<b>66,80</b>	<b>310</b>	<b>0,08</b>	<b>0,19</b>	<b>16,63</b>	<b>0,35</b>	<b>69,86</b>	<b>22,93</b>	<b>116,74</b>	<b>3,10</b>
Девятый день (среда)														
завтрак														
Яйцо вареное		20-0,5 шт	2,55	2,3	0,15	32	0,04	0	0,18	0	27,5	92,5	27	1,5
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	230	20,3	14,7	23,9	287	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51
Чай с молоком	297***	200	1,60	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90



Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод-ы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Одиннадцатый день (пятница)</b>														
<b>завтрак</b>														
Макароны с сыром	333*	250	19,6	14	34	381	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>Итого:</b>			<b>23,89</b>	<b>14,52</b>	<b>80,53</b>	<b>593,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,30</b>	<b>2,22</b>	<b>1,08</b>	<b>195,79</b>	<b>74,70</b>	<b>173,51</b>	<b>2,88</b>
<b>обед</b>														
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,54	4,26	1,92	63,00	0,03	0,62	0,15	1,00	7,52	13,53	10,52	0,45
Суп картоф.с макарон. издел. с мясом птицы	103**	5/200	3,53	4,72	13,7	122	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Плов	265**	180	18,7	23,4	32	429	0,19	0,1	5,7	1,62	31,1	54,3	232	2,1
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	17,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
<b>Итого:</b>			<b>25,75</b>	<b>33,14</b>	<b>90,09</b>	<b>849,00</b>	<b>0,29</b>	<b>0,85</b>	<b>25,65</b>	<b>3,71</b>	<b>78,53</b>	<b>102,44</b>	<b>352,03</b>	<b>6,59</b>
<b>полдник</b>														
Слойка сахарная		60	4,32	11,34	23,4	254	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Напиток из сухофруктов	ТТК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Яблоки св. порциями		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2
<b>Итого:</b>			<b>4,42</b>	<b>11,34</b>	<b>49,80</b>	<b>401</b>	<b>0,01</b>	<b>0,07</b>	<b>0,78</b>	<b>0,00</b>	<b>74,02</b>	<b>20,79</b>	<b>71,58</b>	<b>2,05</b>
<b>Двенадцатый день (суббота)</b>														
<b>завтрак</b>														
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30
Каша молочная овсяная с маслом	302*	210	9,20	12,00	18,56	253	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	18,70	152	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>Итого:</b>			<b>16,85</b>	<b>20,40</b>	<b>83,26</b>	<b>654</b>	<b>0,14</b>	<b>1,29</b>	<b>9,28</b>	<b>0,98</b>	<b>242,01</b>	<b>105,87</b>	<b>195,10</b>	<b>3,06</b>
<b>обед</b>														
Салат Бурячок	ТТК	60	0,99	2,47	2,37	44	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Суп крестьянский с крупой со сметаной с мясом птицы	134*	5/200	5,3	6,74	7,3	111	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Шницель рубленый с соусом	268**	90	15,38	18,1	8,1	223	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша пшеничная вязкая	302*	150	5,32	4,89	20,5	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Напиток Свежесть	ТТК	200	0,1	0	24,9	97	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>Итого:</b>			<b>29,91</b>	<b>32,80</b>	<b>87,77</b>	<b>812</b>	<b>0,63</b>	<b>0,30</b>	<b>16,77</b>	<b>6,76</b>	<b>100,96</b>	<b>63,09</b>	<b>238,92</b>	<b>5,19</b>
<b>полдник</b>														
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	22	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8