СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР МАОУ «ЛИЦЕЙ №4 ИМ. ГЕРОЯ РФ ШАЛАЕВА Р.Е.» Г.ЧЕБОКСАРЫ
КОНОВАЛОВА Н.В.

«09» ноября 2026г.

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО «СПЕКТР»
СТАШЕНКОВА Р.М

«09» ноября 2026г.

Меню основного (организованного) питания для обучающихся образовательных учреждений
на период обучения 2026-2027г. ШК № 60, 18, Кадетская школа, Лицей № 4.
(период – десятидневное с 7 - 11 лет)

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A	B	C	Ca	Mg	P	Fe
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)													
ЗАВТРАК													
Сыр порциями	11(6)	15	3,68	4,28	0,00	54,00	0,06	0	0,24	150	7,5	81	0,17
Каша молочная пшеничная с маслом	116(6)	220/5	8,74	12,85	46,78	336,60	0,09	0,23	1,59	152,2	17,43	272,1	2,81
Чай с фруктовым соком	79(2)	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0	0	1,04	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		60	4,80	0,60	30,60	144,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого		**500**	**17,56**	**17,75**	**101,91**	**629,6**	**0,15**	**0,27**	**2,87**	**316,33**	**34,51**	**386,31**	**4**
ОБЕД													
Огурец свежий порциями	54 (6)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,00	0,02	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	78(6)	200/10	6,32	4,98	13,30	133,20	0,00	0,18	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64
Гуляш	260(3)	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00	0,00	0,28	0,92	20,00	22,39	128,62	2,21
Макаронные изделия отварные	137(6)	150	5,64	5,61	36,00	216,00	35,40	0,08	0,00	12,60	8,25	45,84	0,84
Напиток апельсиновый	699(1)	200	0,1	0,00	25,20	96	0,01	0,01	13,2	7,96	2,86	5,06	0,14
Хлеб ржаной		70	4,90	0,70	28,70	140,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20
Итого		**790**	**28,02**	**39,54**	**107,23**	**901,4**	**35,41**	**0,61**	**21,72**	**85,68**	**84,76**	**279,4**	**57,33**
ПОЛДНИК													
Хлебобулочные изделия		60	4,20	4,50	42,60	228,00	0,09	0,01	0,05	15,11	10,04	49,14	0,92
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	36,00	22,00	26,00	0,6
Фрукты в ассортименте		60	0,24	0,24	5,88	28,20	0,00	0,01	6,00	9,60	5,40	6,60	1,32
ИТОГО		**320**	**5,84**	**4,94**	**74,88**	**376,2**	**0,09**	**0,14**	**86,05**	**60,71**	**37,44**	**81,74**	**2,84**
ВСЕГО		**1610**	**51,42**	**62,23**	**284,02**	**1907,2**	**35,65**	**1,02**	**110,64**	**462,72**	**156,71**	**747,45**	**64,17**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр,)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A	B	C	Ca	Mq	P	Fe
ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)													
ЗАВТРАК													
Яйцо вареное		40	4,80	4,40	0,20	59,00	0,03	0,00	0,00	28,18	0,00	117,48	2,95
Каша молочная ячневая с маслом	302(1)	225/9	21,18	17,84	25,48	315,44	0,08	0,07	1,18	116,06	32,92	143,25	0,51
Чай с сахаром	261(6)	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		60	4,80	0,60	30,60	144,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого		**534**	**30,98**	**22,89**	**71,29**	**575,44**	**0,11**	**0,11**	**1,28**	**157,49**	**42,92**	**294,97**	**4,77**
ОБЕД													
Салат из квашеной капусты	33 (6)	60	0,98	3,05	3,51	52,8	0,00	0,01	15,18	22,28	8,62	18,61	0,35
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	62(6)	200/20/5	6,44	8,96	10,79	131,80	0,08	0,08	8,81	37,38	21,13	55,94	1,07
Тефтели	187(6)	60/30	6,89	14,76	9,06	197,27	13,00	0,21	3,11	36,97	17,35	95,20	0,99
Каша гречневая рассыпчатая	510(1)	150	8,75	5,99	39,60	246,00	26,55	0,29	0,00	20,04	139,61	207,65	4,65
Напиток лимонный	699(1)	200	0,1	0,00	24,2	93	0,01	0,01	13,2	7,96	2,86	5,06	0,14
Хлеб ржаной		70	4,90	0,70	28,70	140,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20
Итого		**795**	**28,06**	**33,46**	**115,86**	**860,87**	**39,64**	**0,64**	**40,3**	**125,41**	**203,97**	**393,86**	**59,4**
ПОЛДНИК													
Кондитерские изделия		40	6,65	1,8	5,95	274,00	0,01	0,07	0,38	29,22	14,79	56,18	0,79
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	36,00	22,00	26,00	0,6
Фрукты в ассортименте		60	0,90	0,30	12,60	57,60	0,00	0,02	6,00	4,80	25,20	16,80	0,36
ИТОГО		**300**	**8,95**	**2,3**	**44,95**	**451,6**	**0,01**	**0,21**	**86,38**	**70,02**	**61,99**	**98,98**	**1,75**
ВСЕГО		**1629**	**67,99**	**58,65**	**232,1**	**1887,91**	**39,76**	**0,96**	**127,96**	**352,92**	**308,88**	**787,81**	**65,92**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр,)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A	B	C	Ca	Mq	P	Fe
ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)													
ЗАВТРАК													
Сыр порциями	11(6)	15	3,68	4,28	0,00	54,00	0,06	0	0,24	150	7,5	81	0,17
Каша молочная рисовая с маслом	117(6)	220/6	6,37	13,64	45,86	332,20	0,09	0,09	1,68	164,8	45,6	199,9	0,68
Чай с лимоном	262(6)	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		60	4,80	0,60	30,60	144,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого		**500**	**15,11**	**18,58**	**91,68**	**589,2**	**0,15**	**0,13**	**4,82**	**330,85**	**63,94**	**316,68**	**2,2**
ОБЕД													
Огурец соленый порциями	53(6)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,00	0,01	2,10	13,80	8,40	14,40	0,36
Суп крестьянский с крупой с мясом	74 (6)	200/5	2,14	4,32	4,92	67,60	0,00	0,04	7,9	28,7	11,34	26,86	0,46
Шницель рыбный натуральный с соусом	162(6)	60/30	11,45	9,87	7,61	245,40	17,04	0,10	3,89	32,69	28,43	136,69	0,73
Пюре картофельное	128(3)	150	3,20	4,17	18,78	189,00	22,50	0,15	18,69	41,94	28,77	89,13	1,07
Чай с сахаром	261(6)	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб ржаной		70	4,90	0,70	28,70	140,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20
Итого		**775**	**22,37**	**19,17**	**76,04**	**705**	**39,54**	**0,34**	**32,68**	**123,16**	**95,74**	**286,72**	**55,69**
ПОЛДНИК													
Хлебобулочные изделия		60	4,20	4,50	42,60	228,00	0,09	0,01	0,05	15,11	10,04	49,14	0,92
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	36,00	22,00	26,00	0,6
ИТОГО		**260**	**5,6**	**4,7**	**69**	**348**	**0,09**	**0,13**	**80,05**	**51,11**	**32,04**	**75,14**	**1,52**
ВСЕГО		**1535**	**43,08**	**42,45**	**236,72**	**1642,2**	**39,78**	**0,6**	**117,55**	**505,12**	**191,72**	**678,54**	**59,41**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр,)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A	B	C	Ca	Mq	P	Fe
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)													
ЗАВТРАК													
Масло порциями	10(6)	10	0,05	7,25	0,08	66	0,1	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Каша молочная пшенная с маслом	116(6)	225/6	9,20	14,91	46,79	356,85	0,1	0,31	1,61	169,9	68,45	255,8	1,79
Чай с фруктовым соком	79(2)	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		60	4,80	0,60	30,60	144,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого		**501**	**14,39**	**22,78**	**102**	**661,85**	**0,2**	**0,35**	**2,65**	**185,23**	**78,07**	**290,91**	**2,83**
ОБЕД													
Салат из белокочанной капусты	45 (3)	60	0,78	1,94	3,88	36,24	0,00	0,01	10,26	14,98	9,06	16,98	0,28
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	66(6)	200/15/5	4,45	6,10	6,59	103,30	0,00	0,04	12,62	39,40	17,7	39,2	0,66
Кнели из цыплят с рисом с соусом	202(6)	60/30	10,73	10,89	6,21	165,90	48,60	0,03	1,10	36,90	10,89	63,75	0,90
Макаронные изделия отварные	137(6)	150	5,64	5,61	36,00	216,00	35,40	0,08	0,00	12,60	8,25	45,84	0,84
Компот из свежих плодов	236(6)	200	0,16	0,16	27,88	114	0	0,02	0,9	14,18	5,14	4,40	0,94
Хлеб ржаной		70	4,90	0,70	28,70	140,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20
Итого		**790**	**26,66**	**25,4**	**109,26**	**775,44**	**84**	**0,22**	**24,88**	**118,84**	**65,44**	**181,57**	**55,82**
ПОЛДНИК													
Кондитерские изделия		40	6,65	1,8	5,95	274,00	0,01	0,07	0,38	29,22	14,79	56,18	0,79
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	36,00	22,00	26,00	0,6
ИТОГО		**240**	**8,05**	**2**	**32,35**	**394**	**0,01**	**0,19**	**80,38**	**65,22**	**36,79**	**82,18**	**1,39**
ВСЕГО		**1531**	**49,1**	**50,18**	**243,61**	**1831,29**	**84,21**	**0,76**	**107,91**	**369,29**	**180,3**	**554,66**	**60,04**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр,)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A	B	C	Ca	Mq	P	Fe
ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)													
ЗАВТРАК													
Сыр порциями	11(6)	15	3,68	4,28	0,00	54,00	0,06	0	0,24	150	7,5	81	0,17
Каша молочная гречневая с маслом	116(6)	220/5	9,55	13,95	40,88	325,60	0,09	0,12	1,53	158,6	139,3	290,4	4,24
Чай с молоком	263(6)	200	1,52	1,35	10,91	61,00	10,00	0,04	1,33	126,45	15,40	92,80	0,36
Хлеб пшеничный		60	4,80	0,60	30,60	144,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого		**500**	**19,55**	**20,18**	**82,39**	**584,6**	**10,15**	**0,2**	**3,1**	**443,05**	**167,8**	**490,2**	**5,21**
ОБЕД													
Огурец свежий порциями	54 (6)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,00	0,02	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	72 (6)	250/5/5	3,14	6,48	10,39	123,10	0,00	0,10	8,38	29,15	24,18	56,73	0,93
Рагу из птицы	197 (6)	150	10,76	10,04	13,03	395,90	12,51	0,06	9,71	31,54	33,17	92,74	1,64
Чай с лимоном	262(3)	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб ржаной		70	4,90	0,70	28,70	140,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20
Итого		**740**	**19,48**	**17,34**	**68,48**	**725,2**	**12,51**	**0,22**	**23,93**	**79,72**	**85,39**	**188,65**	**55,98**
ПОЛДНИК													
Пирожок печеный	738 (1)	60	3,71	4,02	22,01	19,20	9,66	0,07	0,55	13,31	16,06	45,06	0,77
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	36,00	22,00	26,00	0,6
ИТОГО		**260**	**5,11**	**4,22**	**48,41**	**139,2**	**9,66**	**0,19**	**80,55**	**49,31**	**38,06**	**71,06**	**1,37**
ВСЕГО		**1500**	**44,14**	**41,74**	**199,28**	**1449**	**32,32**	**0,61**	**107,58**	**572,08**	**291,25**	**749,91**	**62,56**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр,)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A	B	C	Ca	Mq	P	Fe
ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)													
ЗАВТРАК													
Масло порциями	10(6)	10	0,05	7,25	0,08	66	0,1	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Каша молочная пшеничная с маслом	116(6)	245/6	15,10	14,65	38,83	346,60	0,09	0,23	1,59	152,2	17,43	272,1	2,81
Чай с фруктовым соком	79(2)	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		60	4,80	0,60	30,60	144,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого:		**521**	**20,29**	**22,52**	**94,04**	**651,6**	**0,19**	**0,27**	**2,63**	**167,53**	**27,05**	**307,21**	**3,85**
ОБЕД													
Салат из белокочанной капусты	45 (3)	60	0,78	1,94	3,88	36,24	0,00	0,01	10,26	14,98	9,06	16,98	0,28
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	78 (6)	200/10	6,32	4,98	13,30	133,20	0,00	0,18	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64
Гуляш из мяса птицы	673(7)	50/50	12,3	3,4	5,2	177,75	0,06	0,06	0,83	24,43	21,83	130,2	1,33
Рис отварной	203(6)	150	3,6	9	35,7	238	0,07	0,04	0	5,13	27,03	82,26	0,55
Напиток яблочный	701(1)	200	0,1	0,00	26,4	102	0,01	0,01	13,2	7,96	2,86	5,06	0,14
Хлеб ржаной		70	4,90	0,70	28,70	140,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20
Итого:		**790**	**28**	**20,02**	**113,18**	**827,19**	**0,14**	**0,34**	**28,95**	**87,42**	**103,64**	**316,38**	**56,14**
ПОЛДНИК													
Хлебобулочные изделия		60	4,20	4,50	42,60	228,00	0,09	0,01	0,05	15,11	10,04	49,14	0,92
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	36,00	22,00	26,00	0,6
Фрукты в ассортименте		60	0,24	0,24	5,88	28,20	0,00	0,01	6,00	9,60	5,40	6,60	1,32
ИТОГО		**320**	**5,84**	**4,94**	**74,88**	**376,2**	**0,09**	**0,14**	**86,05**	**60,71**	**37,44**	**81,74**	**2,84**
ВСЕГО		**1631**	**54,13**	**47,48**	**282,1**	**1854,99**	**0,42**	**0,75**	**117,63**	**315,66**	**168,13**	**705,33**	**62,83**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр,)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A	B	C	Ca	Mq	P	Fe
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)													
ЗАВТРАК													
Сыр порциями	11(6)	15	3,68	4,28	0,00	54,00	0,06	0	0,24	150	7,5	81	0,17
Каша молочная манная с маслом	117 (6)	220/8	7,93	15,09	44,33	345,40	81,43	0,09	1,40	146,10	24,35	140,55	0,64
Чай с лимоном	262(6)	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		60	4,80	0,60	30,60	144,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого:		**503**	**16,67**	**20,03**	**90,15**	**602,4**	**81,49**	**0,13**	**4,54**	**312,15**	**42,69**	**257,33**	**2,16**
ОБЕД													
Огурец соленый порциями	53(6)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,00	0,01	2,10	13,80	8,40	14,40	0,36
Борщ с фасолью и картофелем, с мясом, со сметаной	64(6)	200/15/5	5,87	6,24	11,61	135,30	0	0,08	5,36	43,34	27,56	79,6	1,38
Зразы «Школьные» с соусом	159 (5)	60/30	9,18	12,42	10,38	193,80	2,40	0,08	0,00	5,98	19,16	102,28	1,44
Каша гречневая рассыпчатая	510(1)	150	8,75	5,99	39,60	246,00	26,55	0,29	0,00	20,04	139,61	207,65	4,65
Напиток апельсиновый	699(1)	200	0,1	0,00	25,20	96	0,01	0,01	13,2	7,96	2,86	5,06	0,14
Хлеб ржаной		70	4,90	0,70	28,70	140,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20
Итого:		**790**	**29,28**	**25,41**	**116,51**	**817,1**	**28,96**	**0,51**	**20,66**	**91,9**	**211,99**	**420,39**	**60,17**
ПОЛДНИК													
Кондитерские изделия		40	6,65	1,8	5,95	274,00	0,01	0,07	0,38	29,22	14,79	56,18	0,79
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	36,00	22,00	26,00	0,6
ИТОГО		**240**	**8,05**	**2**	**32,35**	**394**	**0,01**	**0,19**	**80,38**	**65,22**	**36,79**	**82,18**	**1,39**
ВСЕГО		**1533**	**54**	**47,44**	**239,01**	**1813,5**	**110,46**	**0,83**	**105,58**	**469,27**	**291,47**	**759,9**	**63,72**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр,)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A	B	C	Ca	Mg	P	Fe
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА)													
ЗАВТРАК													
Яйцо вареное		40	4,80	4,40	0,20	59,00	0,03	0,00	0,00	28,18	0,00	117,48	2,95
Каша молочная пшенная с маслом	116(6)	200/9	8,21	15,91	41,65	341,40	0,1	0,31	1,61	169,9	68,45	255,8	1,79
Чай с сахаром	261(6)	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		60	4,80	0,60	30,60	144,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого:		**509**	**18,01**	**20,96**	**87,46**	**601,4**	**0,13**	**0,35**	**1,71**	**211,33**	**78,45**	**407,52**	**6,05**
ОБЕД													
Салат из квашеной капусты	33 (6)	60	0,98	3,05	3,51	52,8	0,00	0,01	15,18	22,28	8,62	18,61	0,35
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	66(6)	200/15/5	4,45	6,10	6,59	103,30	0,00	0,04	12,62	39,40	17,7	39,2	0,66
Кнели рыбные с соусом	84(8)	60/30	8,76	2,22	4,56	192,66	8,4	0,07	0,24	31,27	20,48	91,24	0,46
Пюре картофельное	128(3)	150	3,20	4,17	18,78	189,00	22,50	0,15	18,69	41,94	28,77	89,13	1,07
Чай с лимоном	262(6)	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб ржаной		70	4,90	0,70	28,70	140,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20
Итого:		**790**	**22,55**	**16,3**	**77,36**	**736,76**	**30,9**	**0,31**	**49,63**	**143,72**	**95,21**	**259,36**	**55,65**
ПОЛДНИК													
Хлебобулочные изделия		60	4,20	4,50	42,60	228,00	0,09	0,01	0,05	15,11	10,04	49,14	0,92
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	36,00	22,00	26,00	0,6
ИТОГО		**260**	**5,6**	**4,7**	**69**	**348**	**0,09**	**0,13**	**80,05**	**51,11**	**32,04**	**75,14**	**1,52**
ВСЕГО		**1559**	**46,16**	**41,96**	**233,82**	**1686,16**	**31,12**	**0,79**	**131,39**	**406,16**	**205,7**	**742,02**	**63,22**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр,)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A	B	C	Ca	Mq	P	Fe
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)													
ЗАВТРАК													
Сыр порциями	11(6)	15	3,68	4,28	0,00	54,00	0,06	0	0,24	150	7,5	81	0,17
Каша молочная рисовая с маслом	117(6)	220/6	6,37	13,64	45,86	332,20	0,09	0,09	1,68	164,8	45,6	199,9	0,68
Чай с фруктовым соком	79(2)	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		60	4,80	0,60	30,60	144,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого:		**501**	**15,19**	**18,54**	**100,99**	**625,2**	**0,15**	**0,13**	**2,96**	**328,93**	**62,68**	**314,11**	**1,87**
ОБЕД													
Огурец соленый порциями	53(6)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,00	0,01	2,10	13,80	8,40	14,40	0,36
Рассольник домашний с мясом со сметаной	13 (8)	250/5/5	4,11	3,63	17,19	113,10	0	0,1	11,75	28	21,08	54,13	0,9
Плов	265(6)	150	12,62	28,17	25,89	408,00	0,00	0,39	1,28	12,42	39,64	174,61	1,81
Компот из свежих плодов	236(6)	200	0,16	0,16	27,88	114	0	0,02	0,9	14,18	5,14	4,40	0,94
Хлеб ржаной		70	4,90	0,70	28,70	140,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20
Итого:		**740**	**22,27**	**32,72**	**100,68**	**781,1**	**0**	**0,56**	**16,03**	**69,18**	**88,66**	**258,94**	**56,21**
ПОЛДНИК													
Булочка домашняя	769 (1)	60	4,74	6,13	29,26	213,00	0,01	0,06	0,07	21,31	10,09	52,40	0,7
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	36,00	22,00	26,00	0,6
Фрукты в ассортименте		60	0,90	0,30	12,60	57,60	0,00	0,02	6,00	4,80	25,20	16,80	0,36
ИТОГО		**320**	**7,04**	**6,63**	**68,26**	**390,6**	**0,01**	**0,2**	**86,07**	**62,11**	**57,29**	**95,2**	**1,66**
ВСЕГО		**1561**	**44,5**	**57,89**	**269,93**	**1796,9**	**0,16**	**0,89**	**105,06**	**460,22**	**208,63**	**668,25**	**59,74**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр,)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A	B	C	Ca	Mq	P	Fe
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)													
ЗАВТРАК													
Масло порциями	10(6)	10	0,05	7,25	0,08	66	0,1	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Каша молочная гречневая с маслом	116(6)	225/6	9,78	14,91	41,82	338,85	0,09	0,12	1,53	158,6	139,3	290,4	4,24
Чай с лимоном	262(6)	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		60	4,80	0,60	30,60	144,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого:		**501**	**14,89**	**22,82**	**87,72**	**607,85**	**0,19**	**0,16**	**4,43**	**175,85**	**150,18**	**328,08**	**5,61**
ОБЕД													
Огурец свежий порциями	54 (6)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,00	0,02	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	79(6)	200/15	5,04	3,42	14,08	116,80	0,00	0,10	6,60	23,36	21,82	54,06	0,90
Фрикадельки «Наполи»	627(7)	60/30	9,65	10,76	10,05	177	0,04	0,05	1,92	96,74	9,67	93,64	0,56
Макаронные изделия отварные	137(6)	150	5,64	5,61	36,00	216,00	35,40	0,08	0,00	12,60	8,25	45,84	0,84
Чай с сахаром	261(6)	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб ржаной		70	4,90	0,70	28,70	140,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20
Итого:		**785**	**25,85**	**20,6**	**104,98**	**714**	**35,44**	**0,29**	**11,56**	**148,93**	**66,94**	**231,18**	**55,67**
ПОЛДНИК													
Кондитерские изделия		40	6,65	1,8	5,95	274,00	0,01	0,07	0,38	29,22	14,79	56,18	0,79
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	36,00	22,00	26,00	0,6
Фрукты в ассортименте		60	0,90	0,30	12,60	57,60	0,00	0,02	6,00	4,80	25,20	16,80	0,36
ИТОГО		**300**	**8,95**	**2,3**	**44,95**	**451,6**	**0,01**	**0,21**	**86,38**	**70,02**	**61,99**	**98,98**	**1,75**
ВСЕГО		**1586**	**49,69**	**45,72**	**237,65**	**1773,45**	**35,64**	**0,66**	**102,37**	**394,8**	**279,11**	**658,24**	**63,03**

При составлении меню использовались:

(1) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год.
(2) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 год.
(3) Сборник технических нормативов изд. 2017 год.
(4) Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания ЧУВАШСКАЯ КУХНЯ 1992 год.
(5) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для школьного питания изд.2003 год.
(6) Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2022 год.
(7) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, сборник технических нормативов, Издание 3-е, 2024 год.
(8) Сборник рецептур блюд «Питание детей в образовательных организациях Ярославской области» методические рекомендации 2021 год.