

Утверждено:

**Директор «БОУ «Образовательный центр при
Министерстве образования Чувашской Республики»**



Минобразования Чувашии

с 12 лет и старше

Школа		-		Отд./корп		День		1	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	1/13*	Каша гречневая на молоке	200		171,1	4,4	5,3	26,4
	гор.напиток	1/14*	Чай сладкий	200		61,5	0	1,05	13
	хлеб	129*	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	100/10/17		392,53	10,6	18,5	45,95
		127*	Конфеты шоколадные	25		104	0,73	2,68	19,15
						728,63	15,73	27,53	104,50
Обед	фрукты	161*	Фрукты	200		92	0,82	0	42
						92,00	0,82	0,00	42,00
	1 блюдо	172*	Салат свекольный с изюмом	100		128	0,71	6,8	16,8
	2 блюдо	204*	Суп крестьянский с крупой, сметаной	250		96,32	3,02	2,02	16,5
	гарнир	19/151*	Фрикадельки мясные	100		92,2	15,04	2,3	2,79
	сладкое	6*	Пюре картофельное	180		163,4	3,95	5,11	25,4
	хлеб черн.	144*	Компот из сухофруктов	180		64,97	0,08	0,08	15,91
		130*	Хлеб ржаной	80		164	3,95	0,8	36,8
						708,89	26,75	17,11	114,20
			Итого:			1529,52	43,30	44,64	260,70

Школа		-		Отд./корп		День		2	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	15,78*	Запеканка творожная с фруктовым соусом	150/50		379,75	25,16	18,37	28,27
	гор.напиток	155*	Кофейный напиток с молоком	180		115,74	3,64	3,25	18,08
	хлеб	134*	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/8		145,68	3,1	6,12	19,54
		128*	Печенье	35		151,90	2,6	4,13	26,4
						793,07	34,50	31,87	92,29
Обед	фрукты	161*	Фрукты	200		92	0,82	0	42
						92,00	0,82	0,00	42,00
		165*	Салат из квашенной капусты	100		113,04	1,32	8,02	9,18
	1 блюдо	12/103*	Суп овощной на курином бульоне	250		129,35	6,37	2,15	21,12
	2 блюдо	12/104*	Суфле из отварной курицы	120		314,7	25,08	21,4	5,28
	гарнир	12/105*	Рис отварной	180		275,34	4,12	5,56	51,48
	сладкое	189*	Компот из свежих фруктов	180		91,44	3,22	1,58	16,07
	хлеб черн.	130*	Хлеб ржаной	80		164	3,92	0,8	36,8
						1087,87	44,03	39,51	139,93
			Итого:			1972,94	79,35	71,38	274,22

Школа	-				Отд./корп		День				3
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	13/108*	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200		216,37	5,6	11	22,63		
	гор.напиток	162*	Чай с фруктовым соком	180		52,9	0,23	0	13,06		
	хлеб	134*	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	80/10		274,5	5,8	11,24	43,7		
		128*	Вафли	25		108,5	1,87	2,95	18,6		
						652,27	13,5	25,19	97,99		
Обед	фрукты	161*	Фрукты	200		92	0,82	0	42		
						92,00	0,82	0,00	42,00		
		171*	Салат из соленых огурцов с луком	100		50,98	0,72	4,57	2,27		
	1 блюдо	13/110*	Рыбный суп пюре	250		93,24	12,75	0,65	9,25		
	2 блюдо	16/131*	Котлета куриная запеченная в молочном соусе	110		146,5	16,15	7,27	5,94		
	гарнир	13/112*	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180		387	10,26	8,67	67,14		
	сладкое	142*	Лимонный напиток	180		52,2	0	0	13,78		
	хлеб черн.	130*	Хлеб ржаной	80		164,4	3,92	0,8	36,8		
						894,32	43,80	21,96	135,18		
			Итого:			1638,59	58,12	47,15	275,17		

Школа				Отд./корп				День		4	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	17/135*	Каша из пшена и риса	200		221,5	6,32	10,1	26,34		
	гор.напиток	135*	Какао напиток на молоке	200		137	4,5	3,7	18,9		
		134*	Хлеб пшеничный с маслом	80/10		274,5	5,8	11,24	43,7		
		125*	Яйцо отварное	1		157	12,7	11,45	0,7		
						790,00	29,32	36,49	89,64		
	фрукты	161*	Фрукты	200		92	0,82	0	42		
						92,00	0,82	0,00	42,00		
Обед		168*	Салат из отварной свеклы с морковью	100		92,84	1,42	6,1	6,58		
	1 блюдо	11/118*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		76,9	3,5	0,6	14,6		
	2 блюдо	16/131*	Котлета куриная рубленая запеченная в молочном соусе	100		133,79	14,69	6,61	5,4		
	гарнир	6*	Картофельное пюре	180		163,49	3,95	5,11	25,40		
	сладкое	154*	Компот из сухофруктов	180		84,30	0,20	0	20,89		
	хлеб черн.	130*	Хлеб ржаной	80		164,00	3,92	0,80	36,80		
						715,32	27,68	19,22	109,67		
			Итого:			1597,32	57,82	55,71	241,31		

Школа				Отд./корп				День		5	
Прием пищи		Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо		95*	Каша рисовая молочная	200		197,4	6,04	7,85	25,54	
	гор.напиток		155*	Кофейный напиток на молоке	180		115,74	3,64	3,25	18,08	
	хлеб		129*	Хлеб пшеничный с маслом,сыром	100/10/17		392	10,6	18,5	45,95	
							705,14	20,28	29,6	89,57	
	фрукты		161	Фрукты	200		92	0,82	0	42	
Обед							92,00	0,82	0,00	42,00	
	закуска		165*	Салат из квашенной капусты	100		113	1,32	8,02	9,18	
	1 блюдо		201*	Суп картофельный с рыбой	250		232,5	26,42	8,22	13,4	
	2 блюдо		6/59*	Жаркое по-домашнему	200		360,22	10,62	10,86	55	
	сладкое		154*	Компот из сухофруктов	180		84,39	0,2	0	20,89	
	хлеб черн.		130*	Хлеб ржаной	80		16,4	3,92	0,8	36,8	
							806,51	42,48	27,90	135,27	
				Итого:			1603,65	63,58	57,50	266,84	

Школа		-			Отд./корп		День		6	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
	гор.блюдо	94*	Каша пшеничная	200		226,47	6,95	8,32	30,98	
	гор.напиток	162*	Чай с соком	180		52,92	0,23	13	0,6	
	хлеб	129*	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	100/10/17		392	10,6	18,5	45,95	
						671,39	17,78	39,82	77,53	
	фрукты	161*	Фрукты	200		92	0,82	0	42	
						92	0,8	0,0	42	
Обед	закуска	184*	Салат из свеклы с яблоками	100		115	1,3	6,18	13,83	
	1 блюдо	1/5*	Щи со сметаной	250		60,37	2,1	1,67	9,22	
	2 блюдо	63*	Тефтели из говядины под соусом	100/20		313,2	17,8	13,7	11,76	
	гарнир	2/24*	Вермишель с маслом	180		244,54	7,02	7,38	37,51	
	сладкое	153*	Компот фруктовый	180		64,97	0,08	0,08	15,91	
	хлеб черн.	130*	Хлеб ржаной	80		164	3,92	0,8	36,8	
						962,08	32,22	29,81	125,03	
			Итого:			1725,47	50,82	69,63	244,56	

Школа		Отд./корп				День			
						7			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	23,77*	Пудинг творожный с изюмом и сладким соусом	150/40		411,43	24,27	18,37	37,07
	гор.напиток	155*	Кофейный напиток на молоке	180		115,74	3,64	3,25	18,08
	хлеб	134*	Хлеб пшеничный с маслом	40/8		145,08	3,1	6,12	19,54
		128*	Печенье	30		130,2	2,25	3,54	22,32
						802,45	33,26	31,28	97,01
Обед	фрукты	161*	Фрукты	200		92	0,82	0	42
						92,00	0,82	0,00	42,00
	закуска	169*	Салат из отварного картофеля с луком и солеными огурцами	100		100,45	1,65	7,09	8,8
	1 блюдо	178*	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	250		88,72	4,67	2,12	12,72
	2 блюдо	5/52*	Капуста тушеная с отварным мясом	200		245,26	14,64	14,7	13,6
	сладкое	153*	Компот фруктовый	180		64,97	0,08	0,08	15,91
	хлеб черн.	130*	Хлеб ржаной	80		164,00	3,92	0,80	36,80
						663,40	24,96	24,79	87,83
			Итого:			1557,85	59,04	56,07	226,84

Школа		Отд./корп				День			
						8			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	103*	Каша манная	200		197,44	6,04	7,88	25,54
		125*	Яйцо отварное	1		157	12,7	11,5	0,7
	гор.напиток	135*	Какао на молоке	180		123,34	4,12	3,6	18,65
	хлеб	129*	Хлеб пшеничный с маслом	40/10		75,77	3,1	8,57	19,53
						553,55	25,96	31,55	64,42
	фрукты	161*	Фрукты	200		92	0,82	0	42
						92,00	0,82	0,00	42,00
Обед	закуска	164*	Салат свекольный	100		106,99	1,4	6,1	1,51
	1 блюдо	5/51*	Рассольник со сметаной	250		99,47	4,22	2,37	15,25
	2 блюдо	65*	Котлеты рыбные паровые	100		116,47	14,8	2,87	6,27
	гарнир	6*	Пюре картофельное	180		163,4	3,95	5,11	25,4
	сладкое	153*	Компот фруктовый	180		64,97	0,08	0,08	15,91
	хлеб черн.	130*	Хлеб ржаной	80		164	3,92	0,8	36,8
						715,30	28,37	17,33	101,14
			Итого:			1360,85	55,15	48,88	207,56

Школа				Отд./корп				День		9	
Прием пищи		Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо		9/78*	Каша пшенная	200		228,82	6,76	10,42	2,76	
	гор.напиток		155*	Кофейный напиток на молоке	180		115,74	3,64	3,25	18,08	
			125*	Яйцо отварное	1		154	12,7	11,5	0,7	
	хлеб		134*	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/10		145,1	3,1	6,12	19,54	
							643,66	26,20	31,29	41,08	
	фрукты		161*	Фрукты	200		92	0,82	0	42	
							92,00	0,82	0,00	42,00	
Обед	закуска		163*	Винегрет овощной	100		129,26	1,26	10,14	8,32	
	1 блюдо		7/64*	Суп с клецками на курином бульоне	250		153,35	4,32	4,1	24,85	
	2 блюдо		45*	Голубцы ленивые с отварным мясом в сметанном соусе	220/25		285,95	15,82	14,05	24,01	
	сладкое		154*	Компот из сухофруктов	180		75,96	0,5	0	18,81	
	хлеб черн.		130*	Хлеб ржаной	80		164	3,92	0,8	36,8	
							808,52	25,82	29,09	112,79	
				Итого:			1544,18	52,84	60,38	195,87	

Школа				Отд./корп				День		10	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
	гор.блюдо	95*	Каша рисовая молочная	200		226,47	6,99	8,32	30,98		
	гор.напиток	162*	Чай фруктовый с соком	180		52,9	0,23	0	13,06		
	хлеб	129*	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	100/10/17		392	10,6	18,5	45,95		
						671,37	17,82	26,82	89,99		
	фрукты	161*	Фрукты	200		92	0,82	0	42		
						92	1	0	42		
Обед	закуска	165*	Салат из квашенной капусты с луком	100		113,84	1,32	8,02	9,18		
	1 блюдо	130*	Суп рыбный с фрикадельками	250		168,75	15,12	6,75	11,87		
	2 блюдо	7*	Биточки припущенные из кур	100		245,7	14,7	17,15	6,8		
		6*	Пюре картофельное	180		163,44	3,95	5,1	25,4		
	сладкое	153*	Компот фруктовый	180		64,97	0,08	0,08	15,91		
	хлеб черн.	130*	Хлеб ржаной	80		164	3,92	0,8	36,8		
						920,70	39,09	37,90	105,96		
			Итого:			1684,07	57,73	64,72	237,95		