

Согласовано:
Управление Роспотребнадзора

Утверждаю:
по Чувашской Республике

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы  И.Г. Кузьмина

Приказ № 108 ОД от 10.10.2020г.

Письмо № 21-00-04/28 – 5016-2020
От «07» октября 2020 года

**Двенадцатидневное меню для обучающихся
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Туванская основная общеобразовательная школа» Шумерлинского района Чувашской Республики**

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюда	Номер по списку	Выход, гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	ККал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Первый день (понедельник)														
Завтрак														
Сыр порциями		25	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4	0,13	250	12,5	135	0,28
Каша молочная пшеничная с маслом	302	180\5	7,74	9,34	39,62	274	0,1	0,23	1,18	0,14	125,15	50,26	188,30	1,32
Кофейный напиток с молоком	692	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
Хлеб пшеничный		25	1,9	0,21	12,15	60	0	0,03	0	0,28	5	3,5	16,25	0,28
Итого:			17,89	22,9	80,47	576	1,12	1,26	1,68	0,55	441,15	111,26	346,55	2,88
Обед														
Огурцы свежие порциями		100	0,8	0,2	5,2	20	0,05	21	0,25	0,33	12,5	22,5	17,5	0,75
Суп картофельный с горохом	139	250	5,89	4,66	19,95	148	0,06	0,24	11,5	0,26	38,4	34,88	88,33	2,09
Котлеты рубленные с соусом	413	100(60/40)	11,35	19	11,5	206	0	0,06	1,25	2,6	29,69	9,24	62,69	0,6
Макароны отварные	516	180	6,38	5,87	42,62	253	0,06	0,11	0	0,91	12,36	9,79	54,34	0,98
Чай с фруктовым соком	686	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55	2,43
Итого:			27,82	30,4	104,45	859	0,17	21,45	14,04	5,0	114,68	92,74	286,62	7,43

Наименование блюда	Номер по ср	Выход, гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	ККал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Второй день (вторник)														
Завтрак														
Помидоры свежие порциями		30	0,33	0,06	1,14	7	0,36	0,02	6,75	0,21	4,2	6	7,8	0,27
Котлеты руб. из филе птицы с соусом	498	100(60/40)	13,55	9,5	2,33	196	0	0,09	0,01	3,7	53,29	22,54	140,4	0,15
Рис отварной	511	180	4,57	7,33	46,33	274	0,08	0,05	0	0,53	6,16	32,44	98,74	0,66
Компот из свежих яблок	631	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб пшеничный		25	1,9	0,21	12,15	60	0	0,03	0	0,28	5	3,5	16,25	0,28
Итого:			20,51	17,26	89,82	646	0,45	0,2	13,36	4,8	75,53	68,08	267,59	2,31
Обед														
Салат из белокочанной капусты с картофелем	43	100	1,53	5,08	9,42	88	0,02	0,02	15,9	2,3	43,12	16,43	29,98	0,55
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	110	250/5	1,8	5,84	9,14	111	0,11	0,04	11,01	0,21	46,19	24,33	54,65	1,19
тефтели рубленные с соусом	462	105(70/35)	9,99	16,46	10,58	230	0,01	0,06	2,17	4,96	19,07	7,89	41,45	0,38
Каша гречневая рассыпчатая	508	180	10,51	7,94	51,70	325	0,06	0,1	0	0,66	17,39	166,34	249,01	5,58
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55	2,43
Итого:			27,33	35,97	110,37	1007	0,2	0,26	29,48	8,98	186,17	233,34	447,04	11,39

Наименование блюда	Номер по ср	Выход, гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	ККал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Третий день (среда)														
Завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Запеканка творожная с повидлом	366	150/30	32,75	14,7	28,14	380	43,79	0,08	0,78	1,42	266,86	40,18	353,08	1,24
Чай с лимоном	686	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		45	3,42	0,38	21,87	108	0	0,05	0	0,5	9	6,3	29	0,5
Итого:			36,48	23,39	65,31	6,22	43,89	0,13	3,68	1,92	285,11	51,76	393,76	2,67
Обед														
Салат из кваш.капусты с раст.масл	45	100	1,6	5,07	8,33	87	0	0,02	25,3	2,1	42,08	14,37	30,92	0,58
Суп картофель с макар. Изд.	140	250	2,83	5,38	20,85	146	0,08	0,1	16,5	0,29	23,29	24,51	66,14	1,06
Рыба припущенная с соусом	371	100(60/40)	17,26	7,2	3,41	174	0,03	0,03	1,49	1,79	43,44	29	198,89	0,96
Пюре картофельное	520	180	3,86	6,67	26,4	186	0,11	0,19	31,13	0,16	48,54	28,40	114,76	1,40
Компот из изюма	638	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55	2,43
Итого:			28,97	24,97	92,8	858	0,22	0,43	74,42	5,29	189,35	117,03	404,2	6,04

Наименование блюда	Номер по ср	Выход, гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	ККал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
четвёртый день (четверг)														
Завтрак														
Сыр порциями		10	2,3	3,9	0	36	0,04	0	0,16	0,05	100	5	54	0,11
Биточки рубленные с соусом	451	100(60/40)	11,35	19	11,5	206	0	0,06	1,25	2,6	29,69	9,24	62,69	0,6
Каша молочная пшеничная вязкая	302	180	5,05	5,76	27,59	185	0,06	0,13	0	0,78	0,76	0,02	115,13	1,93
Компот из кураги	638	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
Хлеб пшеничный		45	3,42	0,38	21,87	108	0	0,05	0	0,5	9	6,3	29	0,5
Итого:			23,16	29,04	91,92	658	0,8	0,26	2,21	5,03	171,85	41,56	290,02	3,84
Обед														
Салат из свеклы	88	100	1,27	15,07	7,65	172	0,02	0,02	8,5	6,7	31,45	18,7	36,55	1,18
Щи из свежей капусты с карт со смет	124	250/5	1,83	5,94	7,78	99	0,1	0,05	18,3	0,18	48,11	21,61	51,39	0,85
Плов из птицы	492	200	27,03	8,99	37,44	341	0,21	0,12	6,4	1,8	34,56	60,4	258,75	2,35
Компот из чернослива	638	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55	2,43
Итого:			33,76	30,65	87,93	885	0,34	0,31	33,95	9,98	150,12	138,56	423,99	7,62

Наименование блюда	Номер по ср	Выход, гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	ККал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Пятый день (пятница)														
Завтрак														
Ветчина порциями		25	5,65	5,23	0	70	0	0	0	0	5,5	8,75	67	0,65
Каша молочная гречневая с маслом	302	180\5	8,11	9,19	37,44	266	0,1	0,31	1,42	0,71	217,99	78,14	168,36	2,23
Чай с молоком	297	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9
Хлеб пшеничный		45	3,42	0,38	21,87	108	0	0,05	0	0,5	9	6,3	29	0,5
Итого:			18,78	15,32	76,67	530	0,12	0,38	2,17	1,21	297,74	104,59	317,6	4,28
Обед														
Винегрет овощной	71	100	1,37	10,12	7,53	127	0,9	0,05	12,95	4,53	28,05	18,53	41,08	0,77
Рассольник ленинградский со сметаной	132	250/5	1,88	5,1	13,92	113	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81
Фрикадельки из свинины, тушеные в соусе	471	105(70/35)	11,58	11,33	9,9	184	0,05	0,07	0,35	0,37	47,15	7,07	47,79	0,17
Картофель отварной	518	180	3,64	5,92	29,39	191	0,1	0,22	36	0,14	18,74	41,42	105,6	1,63
Компот из свежих яблок	631	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55	2,43
Итого:			21,69	33,28	89,26	861	1,18	0,46	69,34	6,14	139,52	310,73	310,73	6,76

Наименование блюда	Номер по ср	Выход, гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	ККал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Шестой день (суббота)														
Завтрак														
Котлеты рыбные с соусом	388	100(60/40)	11,3	10,28	13,39	194	0,01	0,06	1,26	3,64	39,44	21,79	96,31	0,86
Каша пшениная вязкая	302	180	5,05	6,64	29,08	199	0,07	0,18	0	0,23	12,54	36,25	102,9	1,19
Чай с сахаром	685	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,44	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		25	1,9	0,21	12,15	60	0	0,03	0	0,28	5	3,5	16,25	0,28
Итого:			18,45	17,18	69,63	510	0,08	0,27	1,36	4,15	62,23	65,98	223,7	3,2
Обед														
Салат из белокочанной капусты	43	100	1,53	5,08	9,42	88	0,02	0,02	15,9	2,3	43,12	16,43	29,98	0,55
Суп крестьянский с крупой	134	250	1,89	4,15	11,55	133	0,05	0,05	10	0,4	24,1	20,78	51,05	0,66
Гуляш из свинины	437	60/60	17,34	15,77	3,96	229	0,07	0,11	0,88	0,3	21,43	4,92	15,52	0,37
Капуста тушеная	534	180	4,32	5,42	18,36	138	0,5	0,72	95,66	1,8	10,39	37,91	76,03	1,46
Компот из изюма	638	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55	2,43
Итого:			28,5	31,07	77,1	853	0,64	0,99	122,44	5,75	131,04	100,79	254,93	6,13

Наименование блюда	Номер по ср	Выход, гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	ККал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Седьмой день (понедельник)														
Завтрак														
Сыр порциями		20	4,6	5,8	0	72	0,09	0,07	0,32	0,1	200	10	108	0,22
Каша молочная рисовая с маслом	302	180\5	5,36	8,24	38,26	250	0,08	0,07	1,18	0,24	116,18	32,92	143,44	0,5
Какао с молоком	693	200	3,04	3,39	27,91	149	0,03	0,04	1,3	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
Хлеб пшеничный		25	1,9	0,21	12,15	60	0	0,03	0	0,28	5	3,5	16,25	0,28
Булочка творожная	786	50	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Итого:			21,55	19,44	84,27	679	0,21	0,28	3,18	0,63	471,04	76,09	421,95	2,03
Обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов	20	100	0,9	7,17	3,17	82	1	0,83	13,17	0,33	39	16,67	38,33	0,9
Суп картофельный с горохом	139	250	5,89	4,66	19,95	148	0,06	0,24	11,5	0,26	38,4	34,88	88,33	2,09
Биточки рубленые с соусом	451	100(60/40)	11,35	19	11,5	206	0	0,06	1,25	2,6	29,69	9,24	62,69	0,6
Макароны отварные	516	180	6,38	5,87	42,62	253	0,06	0,11	0	0,91	12,36	9,79	54,34	0,98
Компот из кураги	638	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	19,2	0,7
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55	2,43
Итого:			28,62	37,35	108,85	949	1,82	1,3	26,72	6,05	167,45	103,93	319,45	7,7

Наименование блюда	Номер по ср	Выход, гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	ККал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Восьмой день (вторник)														
Завтрак														
Помидоры свежие порциями		30	0,33	0,06	1,14	7	0,36	0,02	6,75	0,21	4,2	6	7,8	0,27
Тефтели рубленые с соусом	462	105(70/35)	9,99	16,46	10,58	230	0,01	0,06	2,17	4,96	19,07	7,89	41,45	0,38
Каша гречневая рассыпчатая	508	180	10,51	7,94	51,70	325	0,06	0,1	0	0,66	17,39	166,34	249,01	5,58
Компот из свежих яблок	631	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб пшеничный		25	1,9	0,21	12,15	60	0	0,03	0	0,28	5	3,5	16,25	0,28
Итого:			22,89	24,83	103,44	731	0,44	0,22	15,52	6,19	52,54	187,33	318,91	7,46
Обед														
Огурцы свежие порциями		100	0,8	0,2	5,2	20	0,05	21	0,25	0,33	12,5	22,5	17,5	0,75
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110	250/5	1,8	5,84	9,14	111	0,11	0,04	11,01	0,21	46,19	24,33	54,65	1,19
Котлеты рубленые из птицы с соусом	498	100(60/40)	13,55	9,5	2,33	196	0	0,09	0,01	3,7	53,29	22,54	140,4	0,15
Рис отварной	511	180	4,57	7,33	46,33	274	0,08	0,05	0	0,53	6,16	32,44	98,74	0,66
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,44	0	22,88	116	0	0	0	0,4	0	44,8	52,2	2,24
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55	2,43
Итого:			24,22	23,52	86,53	854	0,24	21,22	11,27	6,02	133,74	158,96	420,04	7,42

Наименование блюда	Номер по ср	Выход, гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	ККал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Девятый день (среда)														
Завтрак														
Ветчина порциями		25	5,65	5,23	0	70	0	0	0	0	5,5	8,75	67	0,65
Каша молочная пшеничная с маслом	302	180\5	7,74	9,34	39,62	274	0,1	0,23	1,18	0,14	125,15	50,26	188,30	1,32
Чай с фруктовым соком	686	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		45	3,42	0,38	21,87	108	0	0,05	0	0,5	9	6,3	29	0,5
Груша свеж. порциями		100	1,5	0,1	21	49,33	0	0,08	20	0,4	8	42	28	0,6
Итого:			18,65	15,07	107,02	596,33	0,1	0,36	22,22	1,09	153,78	111,29	319,51	3,65
Обед														
Салат из кваш.капусты с раст масл	45	100	1,6	5,07	8,33	87	0	0,02	25,3	2,1	42,08	14,37	30,92	0,58
Щи из вежей капусты с карт со смет	124	250/5	1,83	5,94	7,78	99	0,1	0,05	18,3	0,18	48,11	21,61	51,39	0,85
Котлеты рыбные с соусом	388	100(60/40)	11,3	10,28	13,39	194	0,01	0,06	1,26	3,64	39,44	21,79	96,31	0,86
Пюре картофельное	520	180	3,86	6,67	26,4	186	0,11	0,19	31,13	0,16	48,54	28,40	114,76	1,40
Компот из чернослива	638	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55	2,43
Итого:			22,22	28,61	90,96	839	0,23	0,44	76,74	7,38	214,17	124,02	370,68	6,93

Наименование блюда	Номер по ср	Выход. гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	ККал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Десятый день (четверг)														
Завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Плов из птицы	492	200	27,03	8,99	37,44	341	0,21	0,12	6,4	1,8	34,56	60,4	258,75	2,35
Чай с сахаром	685	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,44	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		45	3,42	0,38	21,87	108	0	0,05	0	0,5	9	6,3	29	0,5
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,64	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62
Итого:			33,08	27,35	93,04	761	0,318	0,17	6,5	2,3	56,01	71,18	323,02	4,36
Обед														
Салат из белокочанной капусты	43	100	1,53	5,08	9,42	88	0,02	0,02	15,9	2,3	43,12	16,43	29,98	0,55
Суп картофельный рыбный	133	250/12.5	5,71	3,5	19,13	134	0,05	0,125	22,99	0,36	26,76	34,89	106,46	1,26
Фрикадельки из свинины, тушеные в соусе	471	105(70/35)	11,58	11,33	9,9	184	0,05	0,07	0,35	0,37	47,15	7,07	47,79	0,17
Каша пшенная вязкая	302	180	5,05	6,64	29,08	199	0,07	0,18	0	0,23	12,54	36,25	102,9	1,19
Компот из изюма	638	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55	2,43
Итого:			27,29	27,2	101,34	870	0,19	0,485	39,24	4,21	161,57	115,39	369,48	6,26

Наименование блюда	Номер по ср	Выход. гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	ККал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Одиннадцатый день (пятница)														
Завтрак														
Птица тушеная в сметанном соусе	493	60/40	17,85	24,19	9,09	275	0,19	0,09	1,07	2,66	30,31	21,43	173,54	1,37
Рис отварной	511	180	4,57	7,33	46,33	274	0,08	0,05	0	0,53	6,16	32,44	98,74	0,66
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб пшеничный		25	1,9	0,21	12,15	60	0	0,03	0	0,28	5	3,5	16,25	0,28
Итого:			24,76	31,73	96,45	725	0,27	0,17	1,47	3,47	86,27	63,37	303,93	3,57
Обед														
Помидоры свежие порциями		60	11,5	19,5	0	180	2	0	0,8	0,26	500	25	270	0,56
Суп картоф. с макар. изделиями	140	250	2,83	5,38	20,85	146	0,08	0,1	16,5	0,29	23,29	24,51	66,14	1,06
Биточки рубленые с соусом	451	100(60/40)	11,35	19	11,5	206	0	0,06	1,25	2,6	29,69	9,24	62,69	0,6
Каша гречневая рассыпчатая	508	180	10,51	7,94	51,70	325	0,06	0,1	0	0,66	17,39	166,34	249,01	5,58
Компот из свежих яблок	631	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55	2,43
Итого:			39,41	52,63	112,57	1103	2,15	0,31	25,15	4,74	592,85	241,04	708,79	11,18

Наименование блюда	Ном ер по ср	Выход. гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	ККал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Двенадцатый день (суббота)														
Завтрак														
Каша молочная манная с маслом	302	180\5	6,8	8,38	36,98	251	0,1	0,125	1,48	0,52	208,82	24,86	82,94	0,62
Чай с молоком	297	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	114	53,24	0,9
Хлеб пшеничный		45	3,42	0,38	21,87	108	0	0,05	0	0,5	9	6,3	29	0,5
Булочка творожная	786	50	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Яйцо вареное	337	130/20	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0,35	0	55	185	54	3
Итого:			23,57	16,81	82,46	656	0,2	0,265	2,96	1,02	367,29	344,95	275,36	5,81
Обед														
Огурцы соленые порциями		100	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
Суп крестьянский с крупой	134	250	1,89	4,15	11,55	133	0,05	0,05	10	0,4	24,1	20,78	51,05	0,66
Шницель рубленый с соусом	451	100(60/40)	11,35	11,83	13,33	206	0	0,063	1,25	2,6	29,69	9,24	62,69	0,6
Пюре картофельное	520	180	3,86	6,67	26,4	186	0,11	0,19	31,13	0,16	48,54	28,40	114,76	1,40
Компот из чернослива	638	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55	2,43
Итого:			21,21	23,36	87,3	806	0,19	0,443	46,13	4,52	152,13	104,67	320,2	6,26