



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Караевская ООШ»
И.Н. Кириллова

**Двенадцатидневное меню
для обучающихся начального звена
Муниципального бюджетного
образовательного учреждения
«Караевская основная общеобразовательная школа»
Красноармейского района Чувашской Республики**

Сезон: осенне -зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	номер по СП	выход (г)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества												
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe					
															0,33	0,06	1,14	7	0,36
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					
Каша рисовая молочная	302*	150/5	4,47	6,87	31,88	208	0,07	0,06	0,98	0,2	96,82	27,43	119,53	0,42					
Компот из св. 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		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44					
итого:		425	7,67	7,81	79,19	413	0,08	0,11	7,58	0,72	111,7	36,63	149,93	1,81					
ОБЕД																			
Салат из белокочанной капусты	43 *	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33					
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95					
Тефтели рубленые с соусом	462*	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33					
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65					
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		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24					
итого:		765	22,98	29,05	94,59	852	0,16	0,21	20,61	7,13	152,86	192,1	372,35	9,76					
всего:		1190	30,65	36,86	173,78	1265	0,24	0,32	28,19	7,85	264,56	228,73	522,28	11,57					

Наименование блюда	номер по СП	выход (г)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe						
															5,67	6,98	30,82	209	0,08	0,1
Третий день (среда) ЗАВТРАК																				
Каша молочная манная с	302*	150/5	5,67	6,98	30,82	209	0,08	0,1	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52						

Пюре из свеклы	60	0,76	9,04	4,59	103	0,01	0,01	5,1	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Пюре из св. капусты с картофелем со сметаной	124	200/5	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Плов из пшеницы	492*	150	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
Компот из чернослива	638*	200	0,57	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого:	675	25,88	21,13	73,9	700	0,26	0,26	25,29	6,74	118,08	110,71	330,05	6,2
всего:	1100	33,33	26,32	131,34	1007	0,31	0,41	25,39	7,83	131,96	120,73	460,23	9,12

Наименование блюда	номер по СР	выход (г)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества										
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe			
Пятый день (пятница)																	
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			
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	150/5	6,76	7,66	31,2	222	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86			
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		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44			
Итого:		425	11,4	9,65	68,0	404	0,1	0,32	1,93	1,03	254,91	82,12	219,54	3,2			
ОБЕД																	
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			
Рассольник ленинградский со сметаной	132	200/5	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 говядины, тушеные в соусе	471\$	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13			
Картофель отварной	518*	150	3,03	4,93	24,49	159	0,08	0,18	30	0,12	15,62	34,52	88	1,36			

Компот из св. яблок	631*	200	0,16	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		60	2,82	0,6	0,6		126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:		755	17,54	25,49	78,94	723	0,74	0,38	58,08	4,15	112,75	87,83	260,97	5,95	
всего:		1180	28,94	35,14	146,94	1127	0,84	0,7	60,01	5,18	367,66	169,95	480,51	9,15	

Наименование блюда Шестой день (суббота) ЗАВТРАК	номер по СР	выход (г)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
Котлеты рыбные с соусом	388	80(30/50)	9,04	8,22	10,71	155	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69	
Каша пшеничная молочная	302*	150	4,21	5,53	24,23	166	0,06	0,15	0	0,19	10,45	30,21	85,75	0,99	
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87	
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44	
итого:		470	7,45	5,92	58,68	319	0,06	0,19	0,1	0,63	23,7	40,21	119,99	2,3	
ОБЕД															
Салаг из белокочанной капусты	43 *	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33	
Суп крестьянский с крупой	134*	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53	
Гуляш из говядины	437*	50/50	14,75	13,14	3,3	191	0,06	0,09	0,73	0,25	17,86	4,1	12,93	0,31	
Капуста тушеная	534*	150	3,6	4,52	15,3	115	0,42		79,72	1,5	87,66	31,59	63,36	1,22	
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		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
итого:		720	23,97	24,63	67,25	719	0,53	0,83	97,99	4,33	181,47	81,97	213,12	5,29	
всего:		1190	31,42	30,55	125,93	1038	0,59	1,02	98,09	4,96	205,17	122,18	333,11	7,59	

ЗАВТРАК														
Помидоры свежие порциями														
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	150/5	6,76	7,66	31,2	222	0,08	0,26	1,18	181,66	65,12	140,3	1,86	
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	6,88	3,6	4,4	0,95	
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	8	5,6	26	0,44	
итого:		425	9,96	8,16	78,51	427	0,09	0,31	7,78	196,54	74,32	170,7	3,25	
ОБЕД														
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Борщ с капустой картофелем со сметаной		200/5	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Котлеты руб. из птицы с соусом	498*	80(50/30)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Компот из смеси сухофруктов		200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:		755	19,86	19,1	80,38	728	0,19	12,78	10,37	4,55	151,41	95,42	321,42	6,57
всего:		1180	29,82	27,26	158,89	1155	0,28	13,09	18,15	5,66	347,95	169,74	492,12	9,82

Наименование блюда	номер по СР	выход (г)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Десятый день (среда)														
ЗАВТРАК														
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	150/5	6,45	7,78	33,02	228	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	1,1
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44

ли свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2
ИТОГО:	495	9,69	8,17	67,47	381	0,08	0,23	1,08	0,56	117,54	51,88	191,16	2,41
ОБЕД													
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	124	200/5	1,46	4,75	6,22	79	0,08	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Котлеты рыбные с соусом	388	80(50/30)	9,04	8,22	10,71	155	0,01	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69
Пюре картофельное	150		3,22	5,56	22	155	0,09	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17
Компот из чернослива	200	638 *	0,57	0	34,41	136	0,01	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной	60		2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2
ИТОГО:	755		18,07	22,17	78,94	703	0,19	57,52	5,67	170,54	112,91	265,29	5,94
ВСЕГО:	1250		27,76	30,34	146,41	1084	0,27	58,6	6,23	288,08	164,79	456,45	8,35

Наименование блюда	номер по СР	выход (Ф)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe		
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		
Каша пшеничн молочная с маслом	302*	150	4,21	4,8	22,99	154	0,05	0,11	0	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61		
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0		4,4				
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44		
ИТОГО:		420	7,45	5,19	57,44	307	0,05	0,15	0,1	1,09	13,88	10,02	130,18	2,92		
ОБЕД																
Салат из белокочанной капусты	43 *	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33		

Суп картофеля рыбный	133*	200/12,5	4,57	2,8	15,3	107	0,04	0,1	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	471*	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
Каша пшеничная вязкая	302 *	150	4,21	4,8	22,99	154	0,05	0,11	0	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61
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		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:		750	21,72	19,88	85,24	708	0,14	0,36	28,2	3,48	114,63	62,98	313,51	5,98
всего:		1190	29,17	25,07	142,68	1015	0,19	0,51	28,3	4,57	128,51	73,0	443,69	8,9

Наименование блюда Одинадцатый день(пятница)	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe			
ЗАВТРАК																	
Каша рисовая молочная	302*	150/5	4,47	6,87	31,88	208	0,07	0,06	0,98	0,2	96,82	27,43	119,53	0,42			
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87			
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44			
Мандарины порциями		60	0,48	0,18	4,86	25	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06			
итого:		455	7,71	7,26	66,33	361	0,07	0,1	1,08	0,64	110,07	37,43	153,77	1,73			
ОБЕД																	
Помидоры свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45			
Суп картоф.с макарон, издел.		200	2,26		16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85			
Биточки рубленые с соусом	451*	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48			
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65			
Компот из св. 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			

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:		750	23,56	21,26	102,01	800	0,15	12,86	20,95	3,91	85,65	194,12	377,67	9,62
всего:		1205	31,27	28,52	168,34	1161	0,22	12,96	22,03	4,55	195,72	231,55	531,44	11,35
Завтрак														
Каша молочная манная с маслом	302*	150/5	5,67	6,98	30,82	209	0,08	0,1	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
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		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Яйцо вареное	337	130/20	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0,35	0	55	185	54	3
итого:		545	10,31	8,97	67,62	391	0,1	0,16	1,98	0,87	247,27	37,72	148,36	1,86
Обед														
Огурцы соленные порциями		60	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*	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Шницель руб. с соусом	451*	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	20,75	1,17
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		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:		750	17,68	19	77,87	696	0,16	0,39	38,69	3,82	132,08	101,98	169,9	5,59
всего:		1165	27,99	27,97	145,49	1087	0,26	0,55	40,67	4,69	379,35	139,7	318,26	7,45
Итого:		14410	364,89	357,47	1794,26	13233	5,13	44,84	471,52	66,51	3100,29	1780,52	3585,61	107,82

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

*** Сборник технических нормативов изд. 2008 год