

Согласовано:  
Управление Роспотребнадзора  
по Чувашской Республике

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Центрская СОШ»  
А.В. Башкиров

Примерное двенадцатидневное меню  
для обучающихся общеобразовательных учреждений Красночетайского района

Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
<b>Первый день (понедельник)</b>														
Огурцы свежие порциями		100	0,8	0,2	5,21	20,04	0,05	21,04	0,25	0,2*1,67	12,53	22,55	17,54	0,75
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147	0,06	0,25	11,5	0,26	38,4	34,87	88,32	2,08
Птица тушеная в сметанном соусе	493*	100(60/40)	13,88	17,78	4,5	199	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
Макарона отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253	0,06	0,13	0	0,92	12,37	9,8	54,34	0,99
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,08	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>Итого</b>			<b>30,11</b>	<b>29,12</b>	<b>97,44</b>	<b>840,04</b>	<b>0,25</b>	<b>0,46</b>	<b>13,31</b>	<b>4,46</b>	<b>102,36</b>	<b>98,28</b>	<b>348,35</b>	<b>7,67</b>

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
<b>Второй день (вторник)</b>														
<b>Обед</b>														
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88	0,02	0,07	15,9	2,3	43,12	16,44	29,99	0,55
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	250/5	1,8	6,2	9	107	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Гёфтели рубленные с соусом	462*	105(70/35)	10,15	16,54	12,02	238	0	0,06	3,08	4,96	30,91	10,2	59,95	0,66
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,7	325	0,06	0,1	0	0,67	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		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>Итого</b>			<b>27,27</b>	<b>36,36</b>	<b>111,62</b>	<b>1000</b>	<b>0,19</b>	<b>0,31</b>	<b>30,37</b>	<b>8,92</b>	<b>197,73</b>	<b>234,41</b>	<b>460,43</b>	<b>11,46</b>

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
<b>Третий день (среда)</b>															
<b>Обед</b>															
Салат из кваш.капусты с рас.маслом	45*	100	1,6	5,07	8,33	87	0	0,07	25,3	2,1	42,08	14,36	30,91	0,58	
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,31	6,6	17,36	135	0,08	0,1	16,79	0,21	27,81	27,16	68,4	1	
Рыба припущенная с соусом	371*	100(60/40)	16,64	7,09	3,59	169	0,02	0,03	1,54	1,78	42,49	28,25	194,57	0,95	
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197	0,1	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42	
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	0,08	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
<b>Итого</b>			<b>27,6</b>	<b>26,04</b>	<b>89,45</b>	<b>842</b>	<b>0,2</b>	<b>0,68</b>	<b>74,76</b>	<b>5,13</b>	<b>191,73</b>	<b>128,78</b>	<b>486,64</b>	<b>6,85</b>	

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
<b>Четвертый день (четверг)</b>															
<b>Обед</b>															
Помидоры свежие порциями		100	0,08	0,2	5,21	20,04	0,05	21,04	0,27	0,33	12,53	22,55	17,54	0,75	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,8	5,57	7,77	93	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83	
Плов из птицы	492*	200	26,96	8,96	37,35	340,48	0,21	0,12	6,38	1,8	34,47	60,25	258,1	2,34	
Компот из св.плодов	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		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
<b>Итого</b>			<b>32,54</b>	<b>15,49</b>	<b>78,80</b>	<b>688,52</b>	<b>0,33</b>	<b>21,26</b>	<b>31,54</b>	<b>3,15</b>	<b>117,73</b>	<b>119,31</b>	<b>382,88</b>	<b>7,11</b>	

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
<b>Пятый день (пятница)</b>															
<b>Обед</b>															
Салат из свеклы отварной	52/17	100	1,27	15,06	7,65	171	0,01	0,05	8,5	6,7	31,45	18,7	36,55	1,19	
Суп картофельный с макарон. изделиями	140*	250/5	2,84	5,37	20,84	146	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05	
Жаркое по-домашнему	436*	200	17,85	98,38	21,68	301,52	0,2	20,23	0	0,8	39,69	409,93	79,36	5,81	
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	0,08	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
<b>Итого</b>			<b>25,35</b>	<b>119,41</b>	<b>85,18</b>	<b>880,52</b>	<b>0,29</b>	<b>20,56</b>	<b>9,25</b>	<b>9,02</b>	<b>129,22</b>	<b>490,04</b>	<b>188,86</b>	<b>11,1</b>	

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
<b>Шестой день (суббота)</b>															
<b>Обед</b>															
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,14	7,55	126,92	0,9	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77	
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,99	4,97	11,52	121	0,01	0,05	10	0,4	23,5	20,75	50,1	0,65	
Биточки рубленые с соусом	451*	100(60/40)	10,96	11,54	13,12	201	0	0,07	1,31	2,56	29,3	9,15	63,82	0,61	
Капуста тушеная	214*	180	3,84	6,24	108	115,2	0,08	0,05	26,4	2,88	86,4	28,8	57,6	1,2	
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 ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,08	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
<b>Итого</b>			<b>23,02</b>	<b>33,49</b>	<b>171,75</b>	<b>813,12</b>	<b>1,7</b>	<b>0,32</b>	<b>51,49</b>	<b>12,26</b>	<b>214,11</b>	<b>109,67</b>	<b>294,09</b>	<b>6,17</b>	

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
<b>Седьмой день (понедельник)</b>															
<b>Обед</b>															
Салат из свежих огурцов	16*	100	0,79	10,07	3,02	105	0,05	0,2	9,1	4,5	21,73	12,74	39,82	0,57	
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147	0,06	0,25	11,5	0,26	38,4	34,87	88,32	2,08	
Гуляш из говядины	437*	100	15,7	10,6	2,8	169,9	0,06	0,09	0,73	0,25	17,86	4,1	12,93	0,31	
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253	0,06	0,13	0	0,92	12,37	9,8	45,28	0,82	
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,08	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
<b>Итого</b>			<b>23,5</b>	<b>34,35</b>	<b>93,82</b>	<b>917</b>	<b>0,23</b>	<b>0,71</b>	<b>22,12</b>	<b>6,79</b>	<b>110,03</b>	<b>79,59</b>	<b>245,86</b>	<b>6,6</b>	

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
<b>Восьмой день (вторник)</b>															
<b>Обед</b>															
Помидоры свежие порциями		100	0,8	0,2	5,21	20,04	0,05	21,04	0,27	0,33	12,53	22,55	17,54	0,75	
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	250/5	1,8	6,2	9	107	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17	
Котлеты рубленые из птицы с соусом	498*	100(60/40)	13,09	9,3	13,35	191	0	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32	
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275	0,08	0,04	0	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67	
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	
<b>Итого</b>			<b>23,53</b>	<b>23,63</b>	<b>103,27</b>	<b>835,04</b>	<b>0,24</b>	<b>21,27</b>	<b>12,98</b>	<b>5,46</b>	<b>176,94</b>	<b>118,5</b>	<b>382,18</b>	<b>7,41</b>	

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
<b>Девятый день (среда)</b>															
<b>Обед</b>															
Салат из кваш.капусты с рас.маслом	45*	100	1,6	5,07	8,33	87	0	0,07	25,3	2,1	42,08	14,36	30,91	0,58	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,8	5,57	7,77	93	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83	
Биточки рыбные с соусом	388*	100(60/40)	10,93	10,04	13,17	188	0,01	0,05	1,32	3,55	38,66	21,19	92,46	0,86	
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197	0,1	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	24,9	1,42	
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	
<b>Итого</b>			<b>21,59</b>	<b>27,96</b>	<b>90,69</b>	<b>827</b>	<b>0,17</b>	<b>0,64</b>	<b>76,79</b>	<b>7,21</b>	<b>213,54</b>	<b>133,18</b>	<b>271,87</b>	<b>6,74</b>	

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
<b>Десятый день (четверг)</b>															
<b>Обед</b>															
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88	0,02	0,07	15,9	2,3	43,12	16,44	29,99	0,55	
Суп картофельный рыбный	133*	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134	0,04	0,15	24,1	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31	
Котлеты Особые	452*	100(60/40)	13,88	17,78	4,5	199	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03	
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,7	325	0,06	0,1	0	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58	
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	0,08	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
<b>Итого</b>			<b>34,28</b>	<b>34,79</b>	<b>119,45</b>	<b>1000</b>	<b>0,2</b>	<b>0,52</b>	<b>40,52</b>	<b>6,66</b>	<b>137,1</b>	<b>253,65</b>	<b>589,55</b>	<b>11,37</b>	

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
<b>Одиннадцатый день (пятница)</b>															
<b>Обед</b>															
Салат из свежих помидоров	19*	100	1,06	10,13	4,52	114	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17	14,06	0,8	
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,31	6,6	17,36	135	0,08	0,1	16,79	0,21	27,81	27,16	68,4	1	
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	471*	100(60/40)	10,6	10,36	9,05	168	0,05	0,06	0,32	0,34	43,1	6,47	43,69	0,16	
Каша пшеничная вязкая	302*	180	4,44	8,36	19,18	170,4	0,04	0,13	0,73	0,25	67,22	41,26	133,07	1	
Компот из св.плодов	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		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
<b>Итого</b>			<b>21,39</b>	<b>36,21</b>	<b>78,57</b>	<b>822,4</b>	<b>1,02</b>	<b>0,39</b>	<b>44,2</b>	<b>6,6</b>	<b>175,5</b>	<b>106,88</b>	<b>315,82</b>	<b>6,14</b>	
											<b>6</b>				

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
<b>Двенадцатый день (суббота)</b>															
<b>Обед</b>															
Огурцы соленые порциями		100	0,8	0,1	1,6	13,36	0,03	0,03	5,01	0,1	23,05	14,03	24,05	0,6	
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,99	4,97	11,52	121	0,01	0,05	10	0,4	23,5	20,75	50,1	0,65	
Кнели из говядины	474*	100(60/40)	20,13	9,31	4,97	185	0,08	0,31	0,39	2,56	57,93	29,99	239,77	2,34	
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275	0,08	0,04	0	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67	
Напиток из плодов шиповника	705*	200	0,68	0,28	20	133	0	0,1	0,06	0	12,4	3,4	3,4	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	
<b>Итого</b>			<b>32</b>	<b>22,59</b>	<b>85,02</b>	<b>853,36</b>	<b>0,2</b>	<b>0,48</b>	<b>15,46</b>	<b>4,37</b>	<b>137,4</b>	<b>112</b>	<b>468,26</b>	<b>7,16</b>	
											<b>3</b>				

При составлении меню использовались:

\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах издание 2004 г

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП издание 2002 г.

\*\*\* Сборник технических нормативов издание 2008 г.