

Согласовано:
Управление Роспотребнадзора
по Чувашской Республике

Утверждаю:
директор МБОУ «Штеркинская СОШ»
А.В. Башкиров
А.В. Башкиров



Примерное двенадцатидневное меню
для обучающихся общеобразовательных учреждений Красночетайского района

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Первый день (понедельник)														
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
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Птица тушенная в сметанном соусе	493*	50/50	14,28	19,39	7,27	220	0,15	0,07	0,86	2,13	24,25	17,14	138,83	1,1
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	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	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого:			27,95	28,75	87	782	0,28	12,99	11,25	4,13	93,3	82,08	324,68	6,86

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Второй день (вторник)														
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:			22,98	29,05	94,59	852	0,16	0,21	20,61	7,13	152,86	192,1	372,35	9,76

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
Третий день (среда)															
Обед															
Салат из кваш.капусты с рас.маслом	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35	
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	
Рыба припущенная с соусом	371*	80(50/30)	13,81	5,76	2,73	139	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11	0,77	
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17	
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			23,05	20,06	77,41	713	0,18	0,35	55,75	3,87	154,35	106,09	406,6	6	

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
Четвертый день (четверг)															
Обед															
Помидоры свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,17	7,5	13,5	10,5	0,45	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68	
Плов из птицы	492*	150	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76	
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	
Итого			25,60	12,21	72,43	609	0,28	12,85	20,34	2,89	106,71	112,99	318,62	5,94	

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
Пятый день (пятница)															
Обед															
Салат из свеклы отварной	52/17	60	0,76	9,04	4,59	103	0,01	0,01	5,1	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71	
Суп картофельный с макарон. изделиями	140*	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85	
Жаркое по-домашнему	436*	150	16,96	15,11	15,09	226,71	0,15	15,21	0	0,6	29,84	308,22	59,67	4,37	
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			22,96	29,21	64,83	681,71	0,23	15,35	24,90	5,71	88,62	354,05	191,11	9,12	

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
Шестой день (суббота)															
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	
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	
Биточки рубленые с соусом	413*	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48	
Капуста тушеная	534*	150	3,6	4,52	15,3	115	0,42	0,6	79,72	1,5	87,66	31,59	63,36	1,22	
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	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
Итого			18,87	29,71	69,82	711	1,7	0,78	97,29	8,5	194,32	99,12	260,4	5,63	

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
Седьмой день (понедельник)															
Обед															
Салат из свежих огурцов	16*	60	0,47	6,04	1,81	63	0,03	0,01	75,46	2,7	13,04	7,64	23,89	0,31	
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67	
Гуляш из говядины	437*	80	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*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	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	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
Итого			28,41	28,42	81,72	804	0,19	0,42	86,43	4,75	92,45	63,18	212,17	5,93	

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
Восьмой день (вторник)															
Обед															
Помидоры 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	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	
Котлеты рубленые 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	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	
			19,86	19,1	80,38	728	0,19	12,78	10,37	4,55	151,41	95,42	321,42	6,57	

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
Девятый день (среда)															
Обед															
Салат из кваш. капусты с рас. маслом	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68	
Биточки рыбные с соусом	388*	80(50/30)	9,04	8,22	10,71	155	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69	
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	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			18,07	22,17	78,94	703	0,19	0,38	57,52	5,67	170,54	112,91	265,29	5,94	

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
Десятый день (четверг)															
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 картофельный 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	
Котлеты Особые	452*	80(50/30)	13,88	17,75	4,5	199	0,08	0,07	0,52	2,03	18,53	15,68	128,74	1,03	
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	4,55	
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			31,32	30,85	102,29	884	0,18	0,35	28,45	5,13	111,1	211,87	517,41	9,92	

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
Одиннадцатый день (пятница)															
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	
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	
Каша пшеничная вязкая	302*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82	
Компот из св.плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	5,6	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			19,49	19,5	88,57	711	0,2	12,85	20,46	2,27	98,1	63,85	204,1	5,4	

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
Двенадцатый день (суббота)															
Обед															
Огурцы соленые 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	
Кнели из говядины	474*	80(50/30)	18,03	6,64	2,61	143	0,05	0,23	0,84	2,08	36,61	25,49	202,77	2,09	
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	
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	
Итого			27,33	17,01	72,02	744	0,18	0,38	11,9	3,68	101,62	92,34	395,89	6,43	

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.