

Утверждено.
 Директор МБОУ "Цивильская СОШ №2"
 _____ Т.Г.Кузьмина
 " " _____

**Примерное двенадцатидневное меню
 для обучающихся начального звена образовательных учреждений**

сезон: весенне-летний

возрастная категория: с 7-11 лет

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
Первый день (понедельник)														
Завтрак														
Каша жидкая манная молочная с маслом	181*	160	4,66	7,66	23,9	191,24	44,19	0,06	0,89	0,4	101,92	15,47	90,05	0,36
Какао с молоком	382*	200	4,08	3,37	17,58	118,6	24,4	0,06	1,59	0	152,22	21,34	124,56	0,48
Кефир 3,2% жирность	386*	125	3,63	4	5	73,75	25	0,05	0,88	0	150	17,5	118,75	0,13
Хлеб пшеничный		20	1,82	0,2	9,66	46,76	0	0,02	0	0,26	4,6	6,6	17,4	0,22
Апельсины свежие	338*	75	1,25	0,21	8,68	52,65	0	0,04	64,29	0,21	36,43	13,95	24,64	0,32
итого:			15,44	15,44	64,82	483	93,59	0,23	67,65	0,87	445,17	74,86	375,4	1,51
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
Котлеты рубленные 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
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:			22,75	24,56	88,93	727	0,13	12,97	11,39	4,08	92,8	72,33	236	6,24
всего			38,19	40	153,75	1210	93,72	13,2	79,04	4,95	537,97	147,19	611,4	7,75
Второй день (вторник)														
завтрак														
Каша жидкая молочная овсяная с маслом	182	160	5,96	9,16	25,29	217,14	44,19	0,16	0,89	0,54	116,39	46,22	175,47	1,3
Компот из свежих яблок	342	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0	0,01	0,9	0,08	14,18	5,14	4,4	0,95
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0	0,52	9,2	13,2	34,8	0,44
Сыр порциями(российский)	15	20	4,64	5,31	0	93,16	52	0,01	0,14	0,1	193,6	7	100	0,2
Масло сливочное	14	10	0,1	6,48	0,13	85,44	40	0	0	0,1	2,4	0	3	0
итого:			14,02	21,51	72,62	603,86	136,19	0,22	1,93	1,34	335,77	71,56	317,67	2,89
обед														
Капуста тушеная		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 рубленные 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
всего			37	50,56	167,21	1455,86	136,35	0,43	22,54	8,47	488,63	263,66	690,02	12,65
Третий день (среда)														
завтрак														
Сум молочный с макаронными изделиями	120	250	5,47	4,75	17,96	150	33	0,09	0,83	0,38	163	26,68	136,88	0,65
Кофейный напиток с молоком	379	200	3,17	2,54	15,95	100,6	20	0,04	1,3	0	125,78	14	90	0,13
Хлеб пшеничный		20	1,82	0,2	9,66	46,76	0	0,02	0	0,26	4,6	6,6	17,4	0,22
Яблоки свежие	338	75	0,4	0,3	7,35	47	0	0,02	7,5	0,15	12	6,75	8,25	1,65
Яйцо варёное	209	40	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03	0	0,24	22	4,8	76,8	1
итого:			15,94	12,39	51,2	407,36	153	0,2	9,63	1,03	327,38	58,83	329,33	3,65
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
Суп картоф. С макарон. Издел.	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
Рыбра 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:			23,43	19,26	80,17	717	0,17	0,36	55,51	3,93	149,88	103,9	404,2	6,04
всего			39,37	31,65	131,37	1124,36	153,17	0,56	65,14	4,96	477,26	162,73	733,53	9,69
Четвёртый день (четверг)														
завтрак														
Каша жидкая пшеничная молочная с маслом	182	160	5,72	8,37	27,35	217,14	44,19	0,14	0,89	0,16	105,22	36,27	140,47	0,94
Какао с молоком	382	200	4,08	3,37	17,58	118,6	24,43	0,06	1,59	0	152,22	21,34	124,56	0,48
Кефир 3,2% жирность	386	125	3,63	4	5	73,75	25	0,05	0,88	0	150	17,5	118,75	0,13
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0	0,52	9,2	13,2	34,8	0,44
итого:			16,59	16,14	69,25	503,01	93,62	0,29	3,36	0,68	416,64	88,31	418,58	1,99
обед														
Салат из свеклы	88**	60	0,76	9,04	4,59	103	0,01	0,01	5,1	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Щи из св 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 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:			25,88	21,13	73,9	700	0,26	0,26	25,29	6,74	118,08	110,71	330,05	6,2
всего			42,47	37,27	143,15	1203,01	93,88	0,55	28,65	7,42	534,72	199,02	748,63	8,19
Пятый день (пятница)														
завтрак														
Пудинг из творога с молоком сгущённым	222	150	19,41	14,18	49,74	333,6	89,36	0,11	0,66	0,66	272,16	40,48	301,22	1,22
Сок яблочный	389	200	1	0	20,2	84,8	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0	0,52	9,2	13,2	34,8	0,44
Апельсины свежие	338	75	1,25	0,21	8,68	52,65	0	0,04	64,29	0,21	36,43	13,95	24,64	0,32
итого:			24,82	14,79	97,94	564,57	89,36	0,21	68,95	1,59	331,79	75,63	374,66	4,78
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, тушённые 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	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:			17,54	25,49	78,94	723	0,74	0,38	58,08	4,15	112,75	87,83	260,97	5,95
всего			42,36	40,28	176,88	1287,57	90,1	0,59	127,03	5,74	444,54	163,46	635,63	10,73
Шестой день (суббота)														
завтрак														
Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	182	160	6,58	7,9	32,71	237,71	41,75	0,11	0,73	0,59	111,82	33,78	168,61	1,78
Кофейный напиток с молоком	379	200	3,17	2,54	15,95	100,6	20	0,04	1,3	0	125,78	14	90	0,13
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0	0,52	9,2	13,2	34,8	0,44
Сыр порциями(российский)	15	20	4,64	5,31	0	93,16	52	0,01	0,14	0,1	193,6	7	100	0,2
Масло сливочное	14	10	0,1	6,48	0,13	85,44	40	0	0	0,1	2,4	0	3	0
итого:			17,65	22,63	68,11	610,43	153,75	0,2	2,17	1,31	442,8	67,98	396,41	2,55
обед														
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 тушёная	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 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:			23,04	21,58	61,6	666	0,52	0,82	88,45	2,95	155,6	72,11	195,13	4,96
всего			40,69	44,21	129,71	1276,43	154,27	1,02	90,62	4,26	598,4	140,09	591,54	7,51
Седьмой день (понедельник)														
завтрак														
Каша жидкая молочная овсяная с маслом	182	160	5,96	9,16	25,29	217,14	44,19	0,16	0,89	0,54	116,39	46,22	175,47	1,3
Какао с молоком	382	200	4,08	3,37	17,58	118,6	24,43	0,06	1,59	0	152,22	21,34	124,56	0,48
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0	0,52	9,2	13,2	34,8	0,44
Бананы	338	75	1,5	0,38	15,75	96	0	0,03	7,5	0,3	6	31,5	21	0,45
Кефир 3,2% жирность	386	125	3,63	4	5	73,75	25	0,05	0,88	0	150	17,5	118,75	0,13
итого:			18,33	17,31	82,94	599,01	93,62	0,34	10,86	1,36	433,81	129,76	474,58	2,8
обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,54	4,3	1,9	49	0,6	0,5	7,9	0,2	23,4	10	23	0,54
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
Биточки рубленные 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
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
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:			23,51	22,98	95,6	792	1,4	0,89	18,9	5,13	134,97	85,85	270,49	6,45
всего			41,84	40,29	178,54	1391,01	95,02	1,23	29,76	6,49	568,78	215,61	745,07	9,25
Восьмой день (вторник)														
завтрак														
Каша жидкая манная молочная с маслом	181	160	4,66	7,66	23,9	191,24	44,19	0,06	0,89	0,4	101,92	15,47	90,05	0,36
Сок яблочный	389	200	1	0	20,2	84,8	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8

Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0	0,52	9,2	13,2	34,8	0,44
Яблоки свежие	338	75	0,4	0,3	7,35	47	0	0,02	7,5	0,15	12	6,75	8,25	1,65
Яйцо варёное	209	40	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03	0	0,24	22	4,8	76,8	1
итого:			14,3	12,96	71,05	479,56	144,19	0,17	12,39	1,51	159,12	48,22	223,9	6,25
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	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 руб. из птицы с соусом	498*	80(50/30)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	0,01	2,96	42,63	18,03	112,32	0,12
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
итого:			19,86	19,1	80,38	728	0,19	12,78	9,37	4,55	151,41	95,42	316,42	5,57
всего			34,16	32,06	151,43	1207,56	144,38	12,95	21,76	6,06	310,53	143,64	540,32	11,82
Девятый день (среда)														
завтрак														
Каша жидкая пшеничная молочная с маслом	182	160	5,72	8,37	27,35	217,14	44,19	0,14	0,89	0,16	105,22	36,27	140,47	0,94
Кофейный напиток с молоком	379	200	3,17	2,54	15,95	100,6	20	0,04	1,3	0	125,78	14	90	0,13
Хлеб пшеничный		20	1,82	0,2	9,66	46,76	0	0,02	0	0,26	4,6	6,6	17,4	0,22
Бананы	338	75	1,5	0,38	15,75	96	0	0,03	7,5	0,3	6	31,5	21	0,45
Кефир 3,2% жирность	386	125	3,63	4	5	73,75	25	0,05	0,88	0	150	17,5	118,75	0,13
итого:			15,84	15,49	73,71	534,25	89,19	0,28	10,57	0,72	391,6	105,87	387,62	1,87
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 св 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
Котлеты 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
всего			33,91	37,66	152,65	1237,25	89,38	0,66	68,09	6,39	562,14	218,78	652,91	7,81
Десятый день (четверг)														
завтрак														
Каша жидкая молочная рисовая с маслом	182	160	3,89	7,66	24,67	191,24	44,19	0,05	0,89	0,16	99,12	22,95	105,25	0,36
Сок виноградный	389	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0	0,04	4	0,4	40	18	24	0,8
Хлеб пшеничный		20	1,82	0,2	9,66	46,76	0	0,02	0	0,26	4,6	6,6	17,4	0,22
Сыр порциями(российский)	15	20	4,64	5,31	0	93,16	52	0,01	0,14	0,1	193,6	7	100	0,2
Масло сливочное	14	10	0,1	7,2	0,13	65,72	40	0	0	0,1	2,4	0	3	0
итого:			11,05	20,77	67,06	533,28	136,19	0,12	5,03	1,02	339,72	54,55	249,65	1,58
обед														
Капуста тушеная														
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
Фрикадельки из говядины, тушённые 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:			20,79	16,83	79,59	655	0,13	0,35	18,66	2,1	88,76	53,12	295,52	5,65
всего			31,84	37,6	146,65	1188,28	136,32	0,47	23,69	3,12	428,48	107,67	545,17	7,23
Одиннадцатый день (пятница)														
завтрак														
Каша жидкая манная молочная с маслом	181	160	4,66	7,66	23,9	191,24	44,19	0,06	0,89	0,4	101,92	15,47	90,05	0,36
Какао с молоком	382	200	4,08	3,37	17,58	118,6	24,4	0,06	1,59	0	152,22	21,34	124,56	0,48
Кефир 3,2% жирность	386	125	3,63	4	5	73,75	25	0,05	0,88	0	150	17,5	118,75	0,13
Хлеб пшеничный		20	1,82	0,2	9,66	46,76	0	0,02	0	0,26	4,6	6,6	17,4	0,22
Апельсины свежие	338	75	1,25	0,21	8,68	52,65	0	0,04	64,29	0,21	36,43	13,95	24,64	0,32
итого:			15,44	15,44	64,82	483	93,59	0,23	67,65	0,87	445,17	74,86	375,4	1,51
обед														
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
Суп картоф. С макарон. Издел.	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
Биточки рубленые с соусом	451*	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	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
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:			23,41	26,94	98,57	795	0,48	0,28	27,55	3,93	82,35	186,62	374,97	9,44
всего			38,85	42,38	163,39	1278	94,07	0,51	95,2	4,8	527,52	261,48	750,37	10,95
Двдцатый день (суббота)														
завтрак														
Каша жидкая молочная овсяная с маслом	182*	160	5,96	9,16	25,29	217,14	44,19	0,16	0,89	0,54	116,39	46,22	175,47	1,3
Компот из свежих яблок	342*	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0	0,01	0,9	0,08	14,18	5,14	4,4	0,95
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0	0,52	9,2	13,2	34,8	0,44
Сыр порциями(российский)	15*	20	4,64	5,31	0	93,16	52	0,01	0,14	0,1	193,6	7	100	0,2
Масло сливочное	14*	10	0,1	6,48	0,13	85,44	40	0	0	0,1	2,4	0	3	0
итого:			14,02	21,51	72,62	603,86	136,19	0,22	1,93	1,34	335,77	71,56	317,67	2,89
обед														
Огурцы солёные 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	95,63	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:			17,68	19	77,87	696	0,16	0,39	38,69	3,82	132,08	101,98	273,97	5,59
всего			31,7	40,51	150,49	1299,86	136,35	0,61	40,62	5,16	467,85	173,54	591,64	8,48

При составлении меню использовались:

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд.2004 года