

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

**Примерное двенадцатидневное меню
 для обучающихся основного и старшего звена образовательных учреждений**

сезон: весенне-летний
 возрастная категория: с 12 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*	210	6,12	10,05	31,39	251	58	0,08	1,17	0,53	133,77	20,3	118,19	0,47
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:			16,9	17,83	72,31	542,76	107,4	0,25	67,93	1	477,02	79,69	403,54	1,62
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	147,5	0,06	0,24	11,5	0,26	38,4	34,88	88,33	2,09
Котлеты рубленные с соусом	413*	130(100/30)	14,76	24,7	14,95	268,13	0	0,08	1,63	3,38	38,59	12	81,49	0,78
Макаронь отварные	516*	200	7,09	6,52	47,36	281,33	0,07	0,12	0	1,01	13,73	10,88	60,37	1,09
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:			31,7	36,7	112,59	937,96	0,18	21,48	14,42	5,81	123,75	95,64	307,1	7,53
всего			48,6	54,53	184,9	1480,72	107,58	21,73	82,35	6,81	600,77	175,33	710,64	9,15
Второй день (вторник)														
завтрак														
Каша жидкая молочная овсяная с маслом	182*	210	7,82	12,02	33,19	285	58	0,21	1,17	0,71	152,76	60,66	230,3	1,71
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:			15,88	24,37	80,52	671,72	150	0,27	2,21	1,51	372,14	86	372,5	3,3
обед														
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
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	250/5	1,84	5,84	9,14	111,25	0,12	0,04	11,013	0,21	46,19	24,33	43,72	1,19
Тефтели рубленные с соусом	462*	130(100/30)	12,36	20,38	13,1	284,56	0,014	0,07	2,69	6,14	23,62	9,76	51,32	0,48

Каша гречневая рассыпчатая	508*	200	11,68	8,83	57,44	361,33	0,07	0,107	0	0,73	19,32	184,83	276,68	6,2
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:			32,74	40,17	124,46	1114,14	0,624	0,857	93,823	9,36	235,99	267,91	502,68	12,59
всего			48,62	64,54	204,98	1785,86	150,624	1,127	96,033	10,87	608,13	353,91	875,18	15,89
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*	100	1,6	5,07	8,33	86,67	0	0,017	25,3	2,1	42,08	14,37	30,92	0,58
Суп картоф. с макарон. издел.	140*	250	2,83	5,38	20,85	146,25	0,08	0,1	16,5	0,29	23,29	24,51	66,14	1,06
Рыба припущенная с соусом	371*	130(100/30)	22,44	9,36	4,44	225,88	0,033	0,033	1,94	2,32	56,47	37,7	258,55	1,25
Пюре картофельное	520*	200	4,29	7,41	29,33	206,67	0,12	0,21	34,59	0,17	53,93	43,56	127,51	1,56
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:			34,34	27,82	96,71	919,47	0,233	0,45	78,33	5,76	206,57	139,94	561,12	7,35
всего			50,28	40,21	147,91	1326,83	153,233	0,65	87,96	6,79	533,95	198,77	890,45	11
Четвёртый день (четверг)														
завтрак														
Каша жидкая пшеничная молочная с маслом	182	210	7,51	10,99	35,9	285	58	0,18	1,17	0,21	138,1	47,61	1584,37	1,23
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:			18,38	18,76	77,8	570,87	107,43	0,33	3,64	0,73	449,52	99,65	1862,48	2,28
обед														
Салат из свеклы	88**	100	1,27	15,07	7,65	171,67	0,017	0,017	8,5	6,7	31,45	18,7	36,55	1,18
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,83	5,94	7,78	98,75	0,1	0,05	18,3	0,175	48,11	21,61	51,39	0,85
Плов из птицы	492*	250	33,78	11,23	46,8	426,67	0,27	0,15	8	2,25	43,2	75,5	323,43	2,93
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:			40,27	32,84	97,24	959,09	0,397	0,337	35,55	10,355	157,56	152,71	484,32	8,01
всего			58,65	51,6	175,04	1529,96	107,827	0,667	39,19	11,085	607,08	252,36	2346,8	10,29
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*	100	1,37	10,12	7,53	126,67	0,9	0,05	12,95	4,53	28,05	18,53	41,08	0,77
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,35	6,38	17,4	141,25	0,09	0,09	16,8	0,21	28,88	27,25	69,14	1,01
Фрикадельки из говядины, тушённые в соусе	471*	130(100/30)	14,35	14,02	12,25	227,5	0,065	0,08	0,44	0,44	58,37	8,76	59,17	0,21
Картофель отварной	518*	200	4,04	6,57	32,65	212	0,11	0,24	40	0,16	20,83	46,03	117,33	1,81
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:			25,09	37,85	98,3	942,42	1,175	0,51	76,79	6,2	157,41	115,57	343,32	6,99
всего			49,91	52,64	196,24	1506,99	90,535	0,72	145,74	7,79	489,2	191,2	717,98	11,77
Шестой день (суббота)														
завтрак														
Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	182*	210	8,64	10,37	42,93	311,99	54,8	0,14	0,96	0,77	145,76	44,34	221,3	2,34
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:			19,71	25,1	78,33	684,71	166,8	0,23	2,4	1,49	476,74	78,54	449,1	3,11
обед														
Суп крестьянский с крупой	134*	250	1,89	4,15	11,55	132,5	0,05	0,05	10	0,4	24,1	20,78	51,05	0,66
Гуляш из говядины	437*	100/50	29,5	26,28	6,6	382	0,12	0,18	1,46	0,5	35,72	8,2	25,86	0,62
Капуста тушёная	534*	200	4,8	6,03	20,4	153,33	0,56	0,8	106,29	2	116,88	42,12	84,48	1,63
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:			39,37	37,06	72,31	921,83	0,73	1,12	117,75	3,78	207,5	90,9	239,39	5,81
всего			59,08	62,16	150,64	1606,54	167,53	1,35	120,15	5,27	684,24	169,44	688,49	8,92
Седьмой день (понедельник)														
завтрак														
Каша жидкая молочная овсяная с маслом	182	210	7,82	12,02	33,19	285	58	0,21	1,17	0,71	152,76	60,66	230,31	1,71
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:			20,19	20,17	90,84	666,87	107,43	0,39	11,14	1,53	470,18	144,2	529,42	3,21
обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,9	7,17	3,17	81,67	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	147,5	0,06	0,24	11,5	0,26	38,4	34,88	88,33	2,09
Биточки рубленые с соусом	451*	130(100/30)	14,76	15,37	17,32	268,13	0	0,08	1,63	3,38	38,59	12	81,49	0,78

Огурцы солёные порциями		100	0,8	0,1	1,6	13,33	0,03	0,03	5	0,1	23	14	24	0,6
Суп крестьянский с крупой	134*	250	1,89	4,15	11,55	132,5	0,05	0,05	10	0,4	24,1	20,78	51,05	0,66
Шницель руб. с соусом	451*	130(100/30)	14,76	15,37	17,32	268,13	0	0,08	1,63	3,38	38,59	12	81,49	0,78
Пюре картофельное	520*	200	4,29	7,41	29,33	206,67	0,12	0,21	34,59	0,17	53,93	43,56	127,51	1,56
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:			25,13	27,63	94,81	882,63	0,21	0,49	51,97	5,28	174,42	127,24	357	6,65
всего			41,01	52	175,33	1554,35	150,21	0,76	54,18	6,79	546,56	213,24	729,5	9,95

При составлении меню использовались:

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