



Согласовано»  
Территориальный отдел Управления  
Республиканского надзора по Чувашской Республике-Чувашии  
в Чебоксарском районе

*Handwritten signature*



«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Чувашская СОШ»  
П.И. Бардышев  
Приказ №1-к от 09.01.2014г.

**Примерное 12-ти дневное М Е Н Ю  
для учащихся 12-18 лет на осенне – зимний период**

Дни	№ техноло гическо й карты	Наименование блюда	Выхо д с 12 – 18 лет	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В <sub>1</sub>	С	А	Е
<b>1 день</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	173	Каша овсяная молочная	250	10,76	16	47,8	378	1,14	65,2	1,07	188,8	315,3	85,7	2,48			
		ПР	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	82,9	-	13,0	0,26	8,2	17,40	3,0	82,9			
		382	Какао на молоке	200	4,0	3,54	17,57	118,6	1,58	24,4	-	152,2	124,6	21,34	0,48			
			Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55			
			<b>ИТОГО:</b>		<b>20,41</b>	<b>22,3</b>	<b>103,46</b>	<b>696,4</b>	<b>2,72</b>	<b>102,6</b>	<b>1,98</b>	<b>360,7</b>	<b>500,8</b>	<b>126,54</b>	<b>86,41</b>			
<b>ОБЕД</b>	20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,6	4,69	-	2,74	22,32	39,59	13,2	0,57				
	103	Суп с макаронными изделиями	300	2,85	6,08	15,58	140,4	1,14	-	0,39	32,76	44,14	18,26	0,87				
	291	Плов с мясом курицы	200	12,71	7,85	26,8	229	4,52	14,6	0,49	34,76	131,5	40,53	1,48				
	332	Кисель из концентрата с витамином «С»	200	0,31	-	39,4	160	2,4	-	0,20	22,46	18,5	7,26	0,19				
		Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55				
<b>2 день</b>	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ИТОГО:</b>		<b>20,57</b>	<b>20,45</b>	<b>108,28</b>	<b>712,9</b>	<b>12,75</b>	<b>14,6</b>	<b>4,47</b>	<b>123,8</b>	<b>277,23</b>	<b>95,75</b>	<b>3,66</b>			
			<b>ВСЕГО:</b>		<b>40,98</b>	<b>42,75</b>	<b>211,74</b>	<b>1409,3</b>	<b>15,47</b>	<b>117,2</b>	<b>6,45</b>	<b>484,5</b>	<b>778,03</b>	<b>222,29</b>	<b>90,07</b>			
		173	Каша вязкая на молоке	250	9,81	12,62	61,75	400	1,08	62,25	0,5	167,1	251,5	50,3	2,68			
			пшеничная															
		1	Бутерброд с маслом	50	1,18	3,74	7,44	68	-	20	0,36	4,2	11,3	2,1	0,18			
<b>ОБЕД</b>	379	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,67	15,94	100,6	1,3	20	-	125,8	90	14	0,134				
		Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	-	-	0,36	9,20	42,4	10,0	1,24				
		<b>ИТОГО:</b>		<b>16,39</b>	<b>19,47</b>	<b>104,89</b>	<b>660,56</b>	<b>2,38</b>	<b>102,25</b>	<b>1,25</b>	<b>306,3</b>	<b>395,2</b>	<b>76,4</b>	<b>4,234</b>				
	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,4	10,04	7,29	125,1	9,63	-	2,95	31,23	43,2	19,5	0,82					



<b>5 день</b>	171	Каша рассыпчатая (перловка)	200	5,43	9,12	37,8	257,9	0,04	-	46,8	0,8	37,13	189	24,8	1,1	
	389	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1,0	0,2	20,2	86,6	0,02	4,0	-	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
		Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	-	0,36	9,20	42,4	10,0	1,24
		Печенье	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	-	13,0	0,26	8,2	17,4	3,0	0,2
		<b>ИТОГО:</b>		<b>25,46</b>	<b>34,74</b>	<b>126,23</b>	<b>955,86</b>	<b>0,298</b>	<b>27,84</b>	<b>27,84</b>	<b>72,8</b>	<b>5,17</b>	<b>145,61</b>	<b>506,26</b>	<b>112,66</b>	<b>9,72</b>
		<b>ВСЕГО:</b>		<b>39,78</b>	<b>57,42</b>	<b>220,93</b>	<b>1575,32</b>	<b>0,525</b>	<b>3051</b>	<b>3051</b>	<b>179,5</b>	<b>6,39</b>	<b>463,01</b>	<b>862,66</b>	<b>188,4</b>	<b>12,57</b>
		Каша геркулесовая вязкая с курагой, с маслом сливочным	250	8,1	21,20	53,50	465,1	0,21	1,8	0,08	0,33	46,5	74,6	165	165	3,4
	ПР	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	-	13,0	0,26	8,2	17,40	3,0	82,9
	377	Чай с лимоном	200/7/15	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	-	-	14,2	4,4	2,4	0,36
		Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	<b>ИТОГО:</b>		<b>13,88</b>	<b>23,98</b>	<b>106,79</b>	<b>726,9</b>	<b>0,28</b>	<b>4,63</b>	<b>13,08</b>	<b>13,08</b>	<b>1,24</b>	<b>80,4</b>	<b>139,9</b>	<b>186,9</b>	<b>87,21</b>	
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63	-	-	2,95	31,23	43,2	19,5	0,82	
88	Щи из свежей капусты и картофеля	300	2,16	5,98	9,75	101,4	0,09	22,18	-	-	2,85	40,8	56,9	26,6	0,99	
291	Плов с мясом птицы	200	16,94	10,46	35,73	305,3	0,106	6,03	19,5	19,5	0,66	46,34	175,3	54,04	1,97	
346	Компот из апельсинов и мандаринов с витамином «С»	200	0,45	0,1	33,99	141,1	0,02	12,0	-	-	0,20	23,02	11,5	7,62	0,24	
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,9</b>	<b>27,08</b>	<b>110,91</b>	<b>789,8</b>	<b>0,306</b>	<b>49,84</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>7,31</b>	<b>152,89</b>	<b>330,4</b>	<b>124,26</b>	<b>4,57</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>38,78</b>	<b>51,06</b>	<b>217,7</b>	<b>1516,7</b>	<b>0,586</b>	<b>54,47</b>	<b>32,58</b>	<b>32,58</b>	<b>8,55</b>	<b>233,29</b>	<b>470,3</b>	<b>311,16</b>	<b>91,78</b>	
173	Каша молочная овсяная	250	10,76	16	47,8	378	0,25	1,14	65,2	20	1,07	188,8	315,3	85,7	2,48	
1	Бутерброд с маслом	50	1,18	3,74	7,44	68	0,017	-	20	20	0,36	4,2	11,3	2,1	0,18	
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	-	-	-	125,8	90	14	0,134	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	-	0,36	9,20	42,4	10,0	1,24	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>17,34</b>	<b>22,85</b>	<b>90,94</b>	<b>638,56</b>	<b>0,347</b>	<b>2,44</b>	<b>105,2</b>	<b>105,2</b>	<b>1,79</b>	<b>328,0</b>	<b>459,0</b>	<b>111,8</b>	<b>4,034</b>	
327	Запеканка рисовая или пшеничная с творогом	150	6,3	3,4	51,69	294	0,045	1,63	21,3	21,3	2,4	151,4	159,8	35,49	1,08	
ПР	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	-	13,0	0,26	8,2	17,4	3,0	0,2	
376	Чай с сахаром с витамином «С»	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>15,0</b>	<b>60,0</b>	<b>-</b>	<b>0,03</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>11,1</b>	<b>2,8</b>	<b>1,4</b>	<b>0,28</b>	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>57,12</b>	<b>70,12</b>	<b>250,12</b>	<b>1712,2</b>	<b>0,611</b>	<b>100,12</b>	<b>100,12</b>	<b>100,12</b>	<b>10,12</b>	<b>330,12</b>	<b>1000,12</b>	<b>330,12</b>	<b>100,12</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>105,90</b>	<b>130,14</b>	<b>471,04</b>	<b>3228,9</b>	<b>1,187</b>	<b>200,24</b>	<b>200,24</b>	<b>200,24</b>	<b>20,24</b>	<b>660,24</b>	<b>2000,24</b>	<b>660,24</b>	<b>200,24</b>	





	291	Плов с мясом птицы	200	16,94	10,46	35,73	305,3	0,106	6,03	19,5	0,66	46,34	175,3	54,04	1,97
	346	Компот из апельсинов и мандаринов с витамином «С»	200	0,45	0,1	33,99	141,1	0,02	12,0	-	0,20	23,02	11,5	7,62	0,24
		Хлеб пшеничный в\с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		<b>ИТОГО:</b>		<b>24,65</b>	<b>17,14</b>	<b>114,17</b>	<b>723</b>	<b>0,266</b>	<b>46,35</b>	<b>19,5</b>	<b>7,13</b>	<b>173,68</b>	<b>324,83</b>	<b>126,74</b>	<b>5,47</b>
		<b>ВСЕГО:</b>		<b>41,56</b>	<b>43,77</b>	<b>221,7</b>	<b>1488,55</b>	<b>0,586</b>	<b>49,45</b>	<b>52,58</b>	<b>8,37</b>	<b>365,68</b>	<b>550,33</b>	<b>325,24</b>	<b>92,454</b>
<b>12</b>	<b>175</b>	<b>ЗАВТРАК</b> Каша молочная из риса и пшена	250	9,81	12,62	61,75	400	0,158	1,08	62,25	0,5	167,1	251,5	50,3	2,68
	1	Бутерброд с маслом	50	1,18	3,74	7,44	68	0,017	-	20	0,36	4,2	11,3	2,1	0,18
	382	Какао на молоке	200	4,0	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	24,4	-	152,2	124,6	21,34	0,48
		Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,4	10,0	1,24
		<b>ИТОГО:</b>		<b>17,23</b>	<b>20,34</b>	<b>106,52</b>	<b>586,6</b>	<b>0,27</b>	<b>2,66</b>	<b>106,65</b>	<b>1,22</b>	<b>332,7</b>	<b>429,8</b>	<b>83,74</b>	<b>4,58</b>

Использованы материалы:  
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П. 2011 г.в.