

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Чиричкасинская ООШ»
 _____ Петров А. О.
 « ____ » _____ 20__ г.

**ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
 МБОУ «ЧИРИЧКАСИНСКАЯ ООШ» ЦИВИЛЬСКОГО РАЙОНА ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет

Прием пищи, наименование блюда	Номер по СР	Выход (г)	Пищевые ценности (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
Первый день (понедельник)														
ЗАВТРАК														
Масло сливочное порциями	97*	15	0,08	12,37	0,08	112,50	0,15	0,00	0,00	0,00	1,8	0,06	2,85	0,03
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	200/5	20,49	10,15	23,36	272,73	0,07	0,18	1,30	0,73	186,75	14,24	183,38	2,55
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого			24,63	22,98	62,96	563,23	0,07	0,24	4,20	1,28	206,60	26,54	228,51	4,04
ОБЕД														
Салат из свежих огурцов	16*	100	0,79	1,01	1,44	105,00	0,05	0,20	9,10	4,5	21,73	12,74	39,82	0,57
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
Птица тушенная в смет. соусе	493*	100/50/50	12,05	9,8	2,25	145,00	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24

Итого			25,55	21,33	95,17	892,00	0,25	0,46	21,52	8,13	135,83	78,09	326,62	5,93
Второй день (вторник)														
ЗАВТРАК														
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0	72	0,09	0,07	0,32	0,10	200,0	10,0	108,00	0,22
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200/5	7,40	13,95	31,96	284,0	0,07	0,20	1,23	0,35	141,24	63,35	148,10	1,32
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого			16,00	20,20	71,27	532,00	0,16	0,33	1,65	1,00	356,49	84,75	296,84	2,96
ОБЕД														
Салат из сырых овощей	29**	100	1,09	6,04	3,78	74,00	0,05	0,20	9,10	4,50	21,73	12,74	39,82	0,57
Борщ с капустой и картофелем	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	107,00	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Тефтели рубленые с соусом	462*	100 (60/40)	8,82	15,07	10,01	211	0,01	0,06	3,08	4,96	30,91	10,02	59,95	0,66
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325,00	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого			25,38	35,87	99,62	938,00	0,23	0,44	24,21	11,17	137,67	228,69	462,07	10,80
Третий день (среда)														
ЗАВТРАК														
Яйцо вареное		1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00
Каша молочная рисовая с маслом	302*	200/5	6,37	10,68	32,15	256,00	0,08	0,09	1,32	0,70	129,79	29,44	138,40	0,43
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого			17,77	19,28	85,45	590,00	0,17	1,15	1,77	1,25	255,79	266,44	231,90	4,98
ОБЕД														
Салат из квашеной капусты с раст. маслом	45*	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58

Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,31	6,60	17,36	135,00	0,08	0,10	16,79	0,21	27,81	27,16	68,40	1,00
Рыба припущенная с соусом	371*	100(60/40)	16,64	7,09	3,59	169,00	0,02	0,03	1,54	1,78	42,49	28,25	194,57	0,95
Картофельное пюре	520*	180	3,87	6,68	26,41	197,00	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	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого			27,60	26,04	89,45	842,00	0,20	0,68	74,76	5,13	191,73	128,78	486,64	6,85
Четвертый день (четверг)														
ЗАВТРАК														
Масло сливочное порциями	97*	15	0,08	12,37	0,08	112,50	0,15	0	0	0	1,8	0,06	2,85	0,03
Каша молочная гречневая с маслом	302*	200/5	7,73	4,65	30,00	248,18	0,07	0,28	1,31	0,65	222,03	72,35	155,89	2,06
Чай с молоком	297*	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого			13,20	19,07	71,74	565,68	0,24	0,36	2,06	1,20	299,08	90,81	244,48	3,54
ОБЕД														
Салат из свежих помидоров	19*	100	1,06	10,13	4,52	114,00	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17,00	14,06	0,80
Щи из свежей капусты со сметаной	124*	250/05	1,08	5,57	7,77	93,00	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
Котлеты рубленые с соусом	451*	100(60/40)	10,96	11,54	33,12	201,00	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61
Каша пшеничная вязкая	302*	180	4,44	8,36	29,18	170,4	0,04	0,13	0,73	0,25	67,22	41,26	133,07	1,00
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,6	4,40	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого			21,24	36,36	103,06	813,40	0,95	0,35	46,68	8,78	183,39	103,93	318,20	6,43
Пятый день (пятница)														
ЗАВТРАК														
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,8	0	72	0,09	0,07	0,32	0,10	200	10	108	0,22

Седьмой день (понедельник)															
ЗАВТРАК															
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,8	0	72	0,09	0,07	0,32	0,10	200	10	108	0,22	
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	200/5	20,49	10,15	23,36	272,73	0,07	0,18	1,3	0,73	186,75	14,24	183,38	2,55	
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90	
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
			30,49	18,00	65,02	549,73	0,18	0,33	2,37	1,38	462	42,64	377,12	4,22	
ОБЕД															
Салат из свежих огурцов	16*	100	0,79	1,01	1,44	105,00	0,05	0,20	9,10	4,5	21,73	12,74	39,82	0,57	
Суп картофельный гороховый	139*	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08	
Птица тушеная в сметанном соусе	493*	100/50/50	12,05	9,8	2,25	145,00	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03	
Макароны отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	45,28	0,82	
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
Итого			28,27	21,95	91,42	871,00	0,25	0,69	22,16	8,96	111,86	88,47	361,57	7,32	
Восьмой день(вторник)															
ЗАВТРАК															
Бутерброд с повидлом	2	40	1,82	4,3	22	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30	
Каша молочная овсяная с маслом	302	200/5	7,40	13,95	31,96	284	0,07	0,20	1,23	0,35	141,24	63,35	148,1	1,32	
Чай с лимоном	686	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0	8,05	5,24	9,78	0,91	
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
Итого			12,66	18,71	93,48	594	0,1	0,28	12,13	1,3	167,29	80,59	204,38	3,08	
ОБЕД															
Салат из свежих помидоров	19*	100	1,06	10,13	4,52	114	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17,00	14,06	0,8	
Борщ с капустой и	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	107,00	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17	

картофелем														
Котлеты (особые)	452*	100(60/40)	16,88	17,78	4,5	199,00	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
			27,58	42,04	93,83	937,00	1,12	0,28	31,66	8,91	147,13	106,72	363,02	7,17
Девятый день (среда)														
ЗАВТРАК														
Масло сливочное порциями	97*	15	0,08	12,37	0,08	112,50	0,15	0	0	0	1,8	0,06	2,85	0,03
Каша молочная рисовая с маслом	302*	200/5	6,37	10,68	32,15	256,00	0,08	0,09	1,32	0,70	129,79	29,44	138,40	0,43
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого			10,45	23,50	71,54	544,5	0,08	0,15	1,42	1,25	146,84	40,90	181,99	1,88
ОБЕД														
Салат из квашеной капусты с раст. маслом	45*	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124*	250/05	1,80	5,57	7,77	93,00	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
Биточки рыбные с соусом	388*	110(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
Картофельное пюре	520*	180	3,87	6,68	26,41	197,00	0,1	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0,00	34,41	136,00	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	20,75	0,81
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого			21,59	27,96	90,69	827	0,17	0,64	76,79	7,21	213,54	133,18	271,87	6,74
Десятый день (четверг)														
Сыр порциями	97*	15	3,45	4,35	0	54	0,06	0,01	0,24	0,08	150	7,5	81	0,16
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	200/5	19,59	14,40	26,24	288,18	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46

Чай с фруктовым соком		200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого			27,18	19,17	75,07	536,18	0,14	0,32	2,69	0,81	349,48	74,33	285,26	2,75
ОБЕД														
Салат из сырых овощей	29**	100	1,09	6,04	3,78	74,00	0,05	0,20	9,10	4,50	21,73	12,74	39,82	0,57
Суп крестьянский с крупой со сметаной	134*	250/5	2,99	4,97	11,52	121,00	0,01	0,05	10,00	0,40	23,50	20,75	50,10	0,65
Котлеты рубленые из птицы с соусом	498*	110(60/40)	10,09	9,30	13,35	191	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325,00	0,06	0,10	0	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
Компот из изюма	638*	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого			27,86	28,85	114,11	965	0,12	0,65	20,42	10,06	145,37	241,54	561,35	11,02
Одиннадцатый день(пятница)														
ЗАВТРАК														
Каша молочная гречневая с маслом	302*	200/5	7,73	4,65	30,00	248,18	0,07	0,28	1,31	0,65	222,03	72,35	155,89	2,06
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Конфета шоколадная		16	0,4	3,70	9,1	71,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,10	0,40	1,10	1,20
Итого			14,43	17,35	82,10	590,18	0,09	1,54	1,41	1,20	293,13	124,75	196,49	4,81
ОБЕД														
Салат из свеклы	52**	100	1,27	15,06	7,65	171	0,01	0,05	8,5	6,7	31,45	18,70	36,55	1,19
Суп картофельный с макаронными 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
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	6,60	0,08	6,88	3,6	4,40	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого			36,30	33,09	116,63	892,48	0,31	0,34	21,48	9,65	121,75	118,46	398,24	8,95

Двенадцатый день(суббота)														
ЗАВТРАК														
Яйцо вареное		1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00
Каша молочная ячневая с маслом	302*	200/5	19,62	22,44	22,65	262,73	0,07	0,11	1,37	0,47	193,26	23,01	76,80	0,56
Какао с молоком	693*	200	4,50	24,50	132,82	190	0	0,14	1,16	0,00	113,1	0	0	0,93
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого			33,02	51,94	180,07	634,73	0,14	0,31	2,88	1,02	371,36	215,01	163,30	5,04
ОБЕД														
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 картофельный рыбный	133*	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134,00	0,04	0,15	24,10	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31
Кнели из говядины	474*	100(60/40)	20,13	9,31	4,97	185,00	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	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67
Напиток из плодов шиповника	705*	200	0,68	0,28	20	133,00	0,00	0,01	0,06	0,00	12,40	3,4	3,4	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого			34,17	21,01	93,57	866,36	0,23	0,58	29,56	4,33	141,19	126,64	521,97	7,82

При составлении меню использовались:

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд.2004 год*

***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд.2017 год*