

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ «Напольнокотыжская СОШ»
 Канашского района Чувашской Республики

/ Гермазов В. К./

Приказ № 38/А от 01.03.2022 г.

Примерное двенадцатидневное меню
 для обучающихся МБОУ «Напольнокотыжская СОШ» Канашского района
 Чувашской Республики

Сезон: весенний
 Возрастная категория: с 7 - 11 лет

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Первый день (понедельник)						
Обед						
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12,00
Суп картофельный с горохом	139	200	4,71	3,73	15,96	118,00
Птица тушеная в сметанном соусе	493	50/50	14,28	19,35	7,27	220,00
Макаронные изделия отварные	332	150	5,32	4,89	35,52	211,00
Чай с фруктовым соком	79	200	0,34	0,02	24,53	95,00
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00
Всего			27,95	40,51	87,00	782,00

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Второй день (вторник)						
Обед						
Помидоры свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12,00
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110	200/5	1,47	4,67	7,31	89,00
Тефтели рубленые с соусом	462	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197,00
Капша гречневая рассыпчатая	508	150	8,76	6,62	43,08	271,00
Чай с сахаром	685	200	0,20	0,05	15,01	57,00
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00
Всего			22,29	26,17	78,19	752,00

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Третий день (среда)						
Обед						
Салат из квашеной капусты с раст. маслом	45	60	0,96	3,04	5,00	52,00
Рассольник Ленинградский со сметаной	132	200/5	1,88	5,10	13,92	113,00
Рыба припущенная с соусом	371	80(50/30)	13,81	5,76	2,73	139,00
Макаронные изделия отварные	332	150	5,32	4,89	35,52	211,00
Чай с лимоном	686	200	0,26	0,06	15,22	59,00
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00
Всего			25,05	19,45	72,99	700,00

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Четвертый день (четверг)						
Обед						
Помидоры свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12,00
Щи из свежей капусты с картофелем со см.	124	200/5	1,46	4,75	6,22	79,00
Печень тушеная в соусе	261	50/50	16,3	6,70	1,9	139,00
Рис отварной	511	150	3,81	6,11	38,61	228,00
Компот из свежих плодов	631	200	0,16	0,16	27,87	109,00
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00
Всего:			24,49	18,44	78,32	682,00

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Пятый день (пятница)						
ОБЕД						
Салат из свеклы отварной	52/17	60	0,76	9,04	4,59	103,00
Суп картофельный с макаронными изд.	140	200	2,26	4,30	16,68	117,00
Тефтели рубленые в соусе	462	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197,00
Каша пшеничная вязкая	4/302	150	5,32	4,89	35,52	211,00
Чай с сахаром	685	200	0,20	0,05	15,01	57,00
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00
Всего:			19,92	32,99	81,47	811,00

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Шестой день (суббота)						
ОБЕД						
Салат из квашеной капусты с раст. маслом	45	60	0,96	3,04	5,00	52,00
Суп крестьянский с крупой	134	200	1,51	3,32	9,24	106,00
Шницель в томатном соусе	451	80(50/30)	8,77	9,23	10,50	160,00
Каша гречневая рассыпчатая	508	150	8,76	6,62	43,08	271,00
Какао с молоком	693	200	3,04	3,39	27,91	149,00
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00
Всего:			25,86	26,20	96,33	864,00

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Седьмой день (понедельник)						
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	16	60	0,47	6,04	1,81	63,00
Суп картофельный с горохом	139	200	4,71	3,73	15,96	118,00
Птица тушеная в сметанном соусе	493	50/50	14,28	19,35	7,27	220,00
Макаронные изделия отварные	332	150	5,32	4,89	35,52	211,00
Чай с фруктовым соком	79	200	0,34	0,02	24,53	95,00
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00
Всего:			27,94	34,63	85,69	833,00

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Восьмой день (вторник)						
ОБЕД						
Помидоры свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12,00
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110	200/5	1,47	4,67	7,31	89,00
Котлеты руб. из птицы с соусом	498	80 (50/30)	10,84	7,6	1,86	157,00
Рис отварной	511	150	3,81	6,11	38,61	228,00
Чай с сахаром	685	200	0,20	0,05	15,01	57,00
Хлеб ржаной		60	2,28	0,60	0,60	126,00
Всего:			19,08	19,15	66,51	669,00

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый день (среда)						
ОБЕД						
Салат из квашеной капусты с раст. маслом	45	60	0,96	3,04	5,00	52,00
Щи из свежей капусты с картофелем со см.	124	200/5	1,46	4,75	6,22	79,00
Котлеты рыбные с соусом	388	80 (50/30)	9,04	8,22	10,71	155,00
Каша пшеничная вязкая	4/302	150	5,32	4,89	35,52	211,00
Чай с лимоном	686	200	0,26	0,06	15,22	59,00
Хлеб ржаной		60	2,28	0,60	0,60	126,00
Всего:			19,32	21,56	73,27	682,00

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Десятый день (четверг)						
ОБЕД						
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12,00
Суп картофельный рыбный	133	200/12,5	4,57	2,80	15,3	107,00
Котлеты Особые	452	80(50/30)	13,88	17,78	4,50	199,00
Каша гречневая рассыпчатая	508	150	8,76	6,62	43,08	271,00
Чай с фруктовым соком	79	200	0,34	0,02	24,53	95,00
Хлеб ржаной		60	2,28	0,60	0,60	126,00
Всего:			30,31	27,94	91,13	810,00

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Одиннадцатый день (пятница)						
ОБЕД						
Салат из свеклы отварной	52/17	60	0,76	9,04	4,59	103,00
Рассольник ленинградский со сметаной	132	200/5	1,88	5,10	13,92	113,00
Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	471	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140,00
Каша пшеничная вязкая	4/302	150	5,32	4,89	35,52	211,00
Компот из свежих плодов	631	200	0,16	0,16	27,87	109,00
Хлеб ржаной		60	2,28	0,60	0,60	126,00
Всего:			19,23	28,42	90,04	802,00

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Двенадцатый день (суббота)						
ОБЕД						
Огурцы соленые порциями		60	0,48	0,06	0,96	8,00
Суп крестьянский с крупой	134	200	1,51	3,32	9,24	106,00
Шницель в томатном соусе	451	80(50/30)	8,77	9,23	10,50	160,00
Рис отварной	511	150	3,81	6,11	38,61	228,00
Какао с молоком	693	200	3,04	3,39	27,91	149,00
Хлеб ржаной		60	2,28	0,60	0,60	126,00
Всего:			19,89	22,71	87,82	777,00

При составлении меню использовались:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников изд. 2007 год.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года.
4. Сборник технических нормативов изд. 2008 год