

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

/ Германов В. К./

Приказ № от 01.03.2022 г. №38/А

**Примерное двенадцатидневное меню
 для обучающихся общеобразовательных учреждений Канашского района
 Чувашской Республики**

Сезон: весенний

Возрастная категория : с 12 лет и старше

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углево ды	Калл
Первый день (понедельник)						
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	302	200/5	20,49	10,15	23,36	272,73
Чай с лимоном	686	200	0,26	0,06	15,22	59,00
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00
итого:			24,55	10,61	62,88	450,73
Обед						
Огурцы свежие порциями		100	0,80	0,20	5,21	20,04
Суп картофельный с горохом	139	250	5,89	4,65	19,98	147,00
Птица тушенная в сметанном соусе	493	100(60/40)	13,88	17,78	4,50	199,00
Макаронные изделия отварные	516	180	6,38	5,87	42,62	253,00
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
итого:			30,11	30,92	97,44	840,04
Всего			54,66	41,53	160,32	1290,77

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углево ды	Калл
Второй день (вторник)						
Завтрак						
Каша молочная овсяная с маслом	302	200/5	7,40	13,95	31,96	284,00
Компот из свежих плодов	631	200	0,16	0,16	27,87	109,00
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00
итого:			11,36	14,51	84,13	511,00
Обед						
Помидоры свежие порциями		100	0,80	0,20	5,21	20,04
Борщ с капустой и карт. со сметаной	110	250/5	1,80	6,20	9,00	107,00
Тефтели рубленые с соусом	462	105(70/35)	10,15	16,54	12,02	238,00
Каша гречневая рассыпчатая	508	180	10,51	7,94	51,70	325,00
Чай с сахаром	685	200	0,20	0,05	15,01	57,00
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00
итого:			26,28	62,59	93,54	873,04
Всего:			37,64	77,10	177,67	1384,04

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углево ды	Калл
Третий день (среда)						
Завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	302	200/5	6,37	10,68	32,15	256,00
Кофейный напиток с молоком	692	200	2,50	3,60	28,70	152,00
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00
итого:			12,67	14,68	85,15	527,00
Обед						
Салат из кваш. капусты с раст. масл.	45	100	1,60	5,07	8,33	87,00
Рассольник Ленинградский со смет.	132	250/5	2,31	6,60	17,36	135,00
Рыба припущенная с соусом	371	100(60/40)	16,64	7,09	3,59	169,00
Макаронные изделия отварные	332	180	6,38	5,87	42,62	253,00
Чай с лимоном	686	200	0,26	0,06	15,22	59,00
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00
итого:			30,01	25,29	87,72	829,00
Всего:			42,68	39,97	172,87	1356,00

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углево ды	Калл
Четвертый день (четверг)						
Завтрак						
Каша мол. гречневая с маслом	302	200/5	7,73	9,65	30,00	248,18
Чай с молоком	297	200	1,60	1,65	17,36	86,00
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00
итого:			13,13	11,70	71,66	453,18
Обед						
Помидоры свежие порциями		100	0,80	0,20	5,21	20,04
Щи из св. капусты с карт. со смет.	124	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00
Печень тушенная в соусе	261	100	16,30	6,70	1,90	139,00
Рис отварной	511	200	4,58	7,33	46,33	275,00
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
итого:			26,46	20,56	89,61	762,04
Всего:			39,59	32,26	161,27	1215,22

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углево ды	Калл
Пятый день (пятница)						
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	302	200/5	19,59	14,40	26,24	288,18
Чай с лимоном	686	200	0,26	0,06	15,22	59,00
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00
итого:			23,65	14,86	65,76	466,18
Обед						
Салат из свеклы отварной	52/17	100	1,27	15,06	7,65	171,00
Суп картофельный с мак. изделиями	140	250/5	2,84	5,37	20,84	146,00
Тефтели рубленые в соусе	462	100	10,15	16,54	12,02	238,00
Каша пшеничная вязкая	4/302	200	4,44	8,36	19,18	170,40
Чай с сахаром	638	200	0,20	0,05	15,01	57,00
Хлеб ржаной		60	3,80	0,40	24,30	119,00
итого:			22,70	45,78	99,00	901,40
Всего:			46,35	60,64	164,76	1367,58

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углево ды	Калл
Шестой день (суббота)						
Завтрак						
Каша молочная манная с маслом	302	200/5	19,62	22,44	22,65	262,73
Компот из свежих плодов	631	200	0,16	0,16	27,87	109,00
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00
итого:			23,58	23,00	74,82	490,73
Обед						
Салат из кв. капусты с раст. маслом	45	100	1,60	5,07	8,33	87,00
Суп крестьянский с крупой	134	250	2,99	4,97	11,52	121,00
Шницель в томатном соусе	451	100(60/40)	10,96	11,54	13,12	201,00
Каша гречневая рассыпчатая	508	180	10,51	7,94	51,70	325,00
Какао с молоком	693	200	4,50	24,50	132,82	190,00
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00
итого:			33,38	54,62	218,09	1050,00
Всего:			56,96	77,62	292,91	1540,73

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углево ды	Калл
Седьмой день (понедельник)						
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	302	200/5	20,49	10,15	23,36	272,73
Чай с молоком	297	200	1,60	1,65	17,36	86,00
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00
итого:			25,89	12,20	65,02	477,73
Обед						
Салат из свежих огурцов	16	100	0,79	10,07	3,02	105,00
Суп картофельный с горохом	139	250	5,89	4,65	19,98	147,00
Птица тушенная в сметанном соусе	493	100(60/40)	13,88	17,78	4,50	199,00
Макаронные изделия отварные	516	180	6,38	5,87	42,62	253,00
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
итого:			30,10	38,99	95,25	925,00
Всего:			55,99	51,19	160,27	1402,73

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углево ды	Калл
Восьмой день (вторник)						
Завтрак						
Каша молочная овсяная с маслом	302	200/5	7,40	13,95	31,96	284,00
Чай с лимоном	686	200	0,26	0,06	15,22	59,00
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00
итого:			11,46	14,41	71,48	462,00
Обед						
Помидоры свежие порциями		100	0,80	0,20	5,21	20,04
Борщ с капустой и картофелем со см.	110	250/5	1,80	6,20	9,00	107,00
Котлеты рубленные из птицы с соус.	498	100(60/40)	13,09	9,30	13,35	191,00
Рис отварной	511	180	4,58	7,33	46,33	275,00
Чай с сахаром	638	200	0,20	0,05	15,01	57,00
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00
итого:			23,29	23,68	89,50	776,04
Всего:			34,75	38,09	160,98	1238,04

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углево ды	Калл
Девятый день (среда)						
Завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	302	200/5	6,37	10,68	32,15	256,00
Чай с сахаром	685	200	0,20	0,05	15,01	57,00
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00
итого:			10,37	11,13	71,46	432,00
Обед						
Салат из кв. капусты с раст. масл.	45	100	1,60	5,07	8,33	87,00
Щи из св. капусты с картофелем со см.	124	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00
Котлеты рыбные соусом	388	100(60/40)	10,93	10,04	13,17	188,00
Каша пшеничная вязкая	4/302	200	4,44	8,36	19,18	170,40
Чай с лимоном	686	200	0,26	0,06	15,22	59,00
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00
итого:			21,85	29,70	64,27	723,40
Всего:			32,22	40,83	135,73	1155,40

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углево ды	Калл
Десятый день (четверг)						
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	302	200/5	19,59	14,40	26,24	288,18
Чай с молоком	297	200	1,60	1,65	17,36	86,00
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00
итого:			24,99	16,45	67,90	493,18
Обед						
Огурцы свежие порциями		100	0,80	0,20	5,21	20,04
Суп картофельный рыбный	133	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134,00
Котлеты Особые	452	100(60/40)	13,88	17,78	4,50	199,00
Каша гречневая рассыпчатая	508	180	10,51	7,94	51,70	325,00
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
итого:			33,51	29,93	106,61	899,04
Всего:			58,50	46,38	174,51	1392,22

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углево ды	Калл
Одиннадцатый день (пятница)						
Завтрак						
Каша молочная гречневая с маслом	302	200/5	7,73	9,65	30,00	248,18
Кофейный напиток с молоком	692	200	2,50	3,60	28,70	152,00
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00
итого:			14,03	13,65	83,00	519,18
Обед						
Салат из свеклы отварной	52/17	100	1,27	15,06	7,65	171,00
Рассольник Ленинградский со сметаной	132	250/5	2,31	6,60	17,36	135,00
Фрикадельки из говядины, туш. в соусе	471	100(60/40)	10,60	10,36	9,05	168,00
Каша пшеничная вязкая	302	180	6,44	8,36	19,18	170,40
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
итого:			23,60	41,14	81,71	879,40
Всего:			37,63	54,79	164,71	1398,58

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углево ды	Калл
Двенадцатый день (суббота)						
Завтрак						
Каша молочная ячневая с маслом	302	200/5	19,62	22,44	22,65	262,73
Чай с сахаром	638	200	0,20	0,05	15,01	57,00
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00
итого:			23,62	22,89	61,96	438,73
Обед						
Огурцы соленые порциями		100	0,80	0,10	1,60	13,36
Суп крестьянский с крупой	134	250	2,99	4,97	11,52	121,00
Шницель в томатном соусе	451	100(60/40)	10,96	11,54	13,12	201,00
Рис отварной	474	180	4,58	7,33	46,33	275,00
Какао с молоком	693	200	4,50	24,50	132,82	190,00
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00
итого:			26,65	49,04	206,99	926,36
Всего:			50,27	71,93	268,95	1365,09

При составлении меню использовались:

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