

Лист 1

УТВЕРЖДАЮ

 Директор МБОУ "Синьяльская ООШ" Чебоксарского района ЧР
 С.М. Савин

 Примерное десяти дневное меню для обучающихся
 образовательных учреждений

05.03.2021 г.

 Возрастная категория: **12-17 лет**
 сезон: весенний

Наименование блюда	номер	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Первый день (понедельник)														
завтрак														
Сыр порциями		25	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4	0,13	250	12,5	135	0,28
Каша молоч.пшениная с масл.	302	200\15	8,6	10,37	44	304	0,11	0,25	1,31	0,16	139,05	55,84	209,22	1,47
Кофейный напиток с молоком	692	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Мандарины св.порциями		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,5	10,2	0,06
итого			18,85	24,07	87,3	618	0,13	1,31	24,61	0,63	475,05	122,64	374,42	3,03
обед														
Огурцы соленые порциями		60	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
Суп картоф с горохом	139	250	5,88	4,66	20	147,5	0,06	0,23	11,5	0,26	38,4	34,88	88,3	2,08
Котлеты рублен.с соусом	413	200(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макароны отварные	516	200	7,09	6,52	47,4	281	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	24,5	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			25,69	27,06	103	822,5	0,15	0,46	16,54	4,24	110,21	76,93	272,63	6,83
полдник														
Ватрушка с повидлом	741	75	4,62	2,38	28,1	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Напиток из плодов шиповника	705	200	0,68	0,28	20	133	0	0,01	0,06	0	12,4	3,4	3,4	0,66
итого			5,3	2,66	48,1	368	0,09	0,02	0,11	0,15	27,51	13,44	52,54	1,58

Лист1

Наименование блюда	номе	Выход	белки	жиры	углев	ккал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Второй день(вторник)														
завтрак														
Помидоры свежие порциями		30	0,33	0,06	1,14	7	0,36	0,02	6,75	0,21	4,2	6	7,8	0,27
Котлеты рубл.из филе птицы с соус	498	80(50/30)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	0,01	2,96	42,63	18,03	112,32	0,12
Рис отварной	511	200/5	5,08	8,15	51,5	304	0,09	0,05	0	0,59	6,84	36,04	109,7	0,73
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Компот из свежих яблок		200	0,16	0,16	27,9	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
итого			17,93	16,14	92,1	625	0,46	0,17	13,36	4,06	64,55	66,47	247,22	2,29
обед														
Икра морковная	78	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Борщ с капуст,карт.со сметаной	130	250\5	1,84	5,84	9,14	111,25	0,11	0,04	11,01	0,21	46,19	24,31	54,65	1,19
Тефтели рубленные с соусом	462	90(60\30)	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Каша гречневая рассыпчатая	508	200	11,68	8,83	57,4	361,3	0,07	0,11	0	0,73	19,32	184,83	276,68	6,2
Компот из смеси сухофруктов	539	200	0,44	0	28,9	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			26,27	32,43	111	964,55	0,2	0,25	22,81	7,35	166,93	243,16	452,45	11,55
полдник														
Булочка творожная	786	60	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
итого			8,05	2	32,4	268	0,01	0,19	80,38	0,4	65,22	36,79	82,18	1,39

Наименование блюда	номе	Выход	белки	жиры	углев	ккал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Третий день(среда)														
завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Запеканка творожная с повидлом	306	130/20	27,29	12,25	23,5	317	36,49	0,07	0,65	1,18	222,38	33,48	294,23	1,03
Чай с лимоном	686	200	0,26	0,06	15,2	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91

Лист1

Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
итого			30,64	20,9	58,2	547	36,59	0,11	3,55	1,62	239,63	44,36	331,91	2,4
обед														
Салат из квашенной капусты с р/м	45	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Суп картофель с макрон.изделиями	140	250	2,82	5,38	20,9	146,25	0,07	0,1	16,5	0,29	23,29	24,51	66,14	1,06
Рыба припущенная с соусом	371	80(50/30)	13,81	5,76	2,73	139	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11	0,77
Пюре картофельное	520	200	4,29	7,41	29,3	206	0,12	0,21	34,58	0,17	53,93	43,56	127,5	1,56
Компот из изюма	638	200	0,36	0	33,2	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			25,06	22,19	91,7	797,25	0,21	0,43	67,45	4,03	168,02	119,69	449,3	6,64
полдник														
Ватрушка с творогом	741	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Напиток лимонный	699	200	0,14	0,02	24,4	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Апельсины порциями		150	1,35	0,3	12,2	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
итого			9,95	7,66	68,5	385	0,13	0,23	96,53	0,46	111,06	35,35	143,76	1,42

Наименование блюда	номе	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Четвертый день(четверг)														
завтрак														
Сыр порциями		10	2,3	3,9	0	36	0,04	0	0,16	0,05	100	5	54	0,11
Биточки рублен.с соусом	451	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша пшеничная вязкая	302	200	5,61	6,4	30,6	205,3	0,07	0,15	0	0,87	0,84	0,03	127,92	2,15
Компот из кураги	638	200	1,04	0	31	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,4	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого			21,07	25,84	90,2	625,3	0,81	0,26	1,96	4,54	164,99	39,02	287,27	3,88
обед														
Салат из свеклы	88	60	0,76	9,04	4,59	103	0,01	0,01	5,1	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Щи из свеж.капустс картоф.со смет	140	250/5	1,82	5,94	7,77	98,75	0,1	0,05	18,3	0,17	48,11	21,62	51,39	0,85

Лист1

Плов из птицы	492	150	20,27	6,74	28,1	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
Компот из чернослива	638	200	0,57	0	34,4	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			26,24	22,32	75,5	719,75	0,28	0,27	28,95	6,77	127,7	115,04	340,33	6,37
полдник														
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,6	180	0,008	0	0	0	0	0	25,13	0,62
Напиток апельсиновый	699	200	0,2	0,04	25,7	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
итого			2,58	9,72	44,4	280	0,018	0,01	13,2	0,04	13,96	2,86	30,19	0,76

Наименование блюда	номе	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Пятый день(Пятница)														
завтрак														
Ветчина порциями		25	5,65	5,23	0	70	0	0	0	0	5,5	8,75	57	0,65
Каша молочная гречневая с маслом	498	200/5	9	10,21	41,6	296	0,11	0,35	1,57	0,78	242,21	86,83	187,01	2,48
Мандарины св.порциями		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,5	10,2	0,06
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,4	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Чай с молоком	297	200	1,6	1,65	17,4	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9
итого			19,77	17,61	83,3	572	0,13	0,45	25,12	1,34	341,96	119,08	333,45	4,53
обед														
Винегрет овощной	71	60	0,82	6,07	4,52	76	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Рассольник «Ленинградс»со сметан	132	250/5	2,35	6,38	17,4	141,25	0,09	0,09	16,8	0,21	28,87	27,25	69,14	1,01
Фрикадельки из говяд., тушен в соус	471	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,95	5,39	36,41	0,13
Картофель отварной	518	200	4,04	6,57	32,7	212	0,11	0,24	40	0,16	20,83	46,03	117,33	1,81
Компот из свежих яблок	531	200	0,16	0,16	27,9	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			19,02	28,41	90,6	804,25	0,79	0,46	71,44	4,23	123,76	104,79	304,13	6,6
полдник														

Лист1

Пирожок с капустой ,мясом	738	60	6,94	5,84	23,5	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
итого			8,34	6,04	50	296	0,02	0,2	94,2	1,24	61,43	33,06	7,51	1,32

Наименование блюда	номе	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Шестой день(Понедельник)														
завтрак														
Сыр порциями		200/5	4,6	5,8	0	72	0,09	0,07	0,32	0,1	200	10	108	0,22
Каша молочная рисовая с маслом	302	200/5	5,96	9,16	42,5	277,33	0,09	0,08	1,31	0,3	129,09	36,57	186,04	0,56
Какао с молоком	693	200	3,04	3,39	27,9	149	0,03	0,04	1,3	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
обед														
Маринад овощной	20	60	1,56	6,06	0,6	86,4	0,01	0,08	7,02	0,2	19,8	0	1,01	0,6
Суп картофель с горохом	139	250	5,89	4,66	20	147,5	0,06	0,24	11,5	0,26	38,4	34,88	88,32	2,09
Биточки рублен.с соусом	451	80(50/30)	9,08	9,46	10,7	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макароны отварные	516	200	7,09	6,52	47,4	281,33	0,07	0,12	0	1,01	13,73	10,88	60,37	1,09
Компот из кураги	638	200	1,04	0	31	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
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			27,48	27,3	110	929,23	0,84	0,55	20,32	5,43	142,48	85,55	281,25	7,2
полдник														
Ватрушка с повидлом	741	75	4,52	2,38	28,1	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Напиток лимонный	699	200	0,14	0,02	24,4	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
итого			4,76	2,4	52,5	331	0,09	0,02	6,45	0,16	21,99	11,96	52,66	1,09

Наименование блюда	номе	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Седьмой день(вторник)														
завтрак														
Помидоры свежие порциями		30	0,33	0,06	1,14	7	0,36	0,02	6,75	0,21	4,2	6	7,8	0,27
Тефтели рубленые с соусом	462	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33

Лист1

Каша гречневая рассыпчатая	508	200	11,68	8,83	57,4	361	0,07	0,1	0	0,73	19,32	184,83	276,7	6,2
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Компот из свежих яблок		200	0,16	0,16	27,9	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
итого		450	22,25	23,33	105	722	0,45	0,2	15,21	5,49	50,75	203,99	337,43	7,97
обед														
Огурцы соленые порциями		60	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
Борщ с капуст,карт.со сметаной	130	250/5	1,84	5,84	9,14	111,25	0,11	0,04	11,01	0,21	46,19	24,31	54,65	1,19
Котлеты рубл.из филе птицы с соус	498	80(50/30)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	0,01	2,96	42,63	18,03	112,32	1,12
Рис отварной	511	200	5,08	8,15	51,5	304	0,09	0,05	0	0,59	6,84	36,04	109,71	0,73
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,44	0	28,9	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			21,5	22,25	92,9	822,25	0,22	0,22	14,42	4,6	168,66	104,18	358,68	6,9
полдник														
Ватрушка с творогом	741	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
итого			9,86	7,54	58,3	349	0,05	0,28	80,13	0,55	89,18	35,93	131,74	1,4

Наименование блюда	номе	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Восьмой день(Среда)														
завтрак														
Ветчина порциямм		25	5,65	5,23	0	70	0	0	0	0	5,5	8,75	57	0,65
Каша молочная пшенинаяс маслом	302	200/5	8,6	10,37	44	304	0,11	0,25	1,31	0,16	139,05	55,84	209,23	1,47
Чай с фруктовым соком	79	200	0,34	0,02	24,5	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,4	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Груша свеж.порциями		100	1,5	0,1	21	49,33	0	0,08	20	0,4	8	42	28	0,6
итого			19,13	16,06	109	614,33	0,11	0,37	22,35	1,05	166,68	116,17	327,44	3,74
обед														
Салат из квашенной капусты с р\м	45	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35

Лист1

Щи из свеж.капустс картоф.со смет	140	250/5	1,83	5,94	7,78	98,75	0,1	0,05	18,3	0,18	48,11	21,61	51,39	0,85
Котлеты рыбные с соусом	388	80(50/30)	9,04	8,22	10,7	155	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69
Пюре картофельное	520	200	4,29	7,41	29,3	206,67	0,12	0,21	34,59	0,17	53,93	43,56	74,17	1,56
Компот из чернослива	638	200	0,57	0	34,4	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			19,51	25,21	87,8	774,42	0,24	0,44	69,83	5,75	193,64	128,12	294,11	6,5
полдник														
Пирожок с капустой ,мясом	738	60	6,94	5,84	23,5	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
Напиток апельсиновый	699	200	0,2	0,04	25,7	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Бананы свеж.порциями		100	1,5	0,05	21	96	0	0,04	10	0,4	8	42	28	0,8
итого			8,64	5,93	70,4	372	0,03	0,13	37,4	1,28	41,39	55,92	80,57	1,46

Наименование блюда	номе	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Девятый день(четверг)														
завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Плов из птицы	492	150	20,27	6,74	28,1	256	0,16	0,09	4,8	1,85	25,92	45,3	194,06	1,76
Чай с сахаром	685	200	0,2	0,05	15	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,4	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,6	180	0,008	0	0	0	0	0	25,13	0,62
итого			25,94	25,06	81,3	664	0,268	0,13	4,9	1,79	46,37	55,34	255,33	3,71
обед														
Икра морковная	78	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Суп картоф.рыбный	133	250/12,5	5,71	3,5	19,1	134	0,05	0,12	23	0,36	26,76	34,88	106,46	1,26
Фрикадельки из говяд., тушен в соус	462	90(60\30)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
Каша пшеничная вязкая	302	200	5,61	6,4	30,7	205	0,07	0,15	0	0,87	0,84	0,03	127,92	2,15
Компот из изюма	638	200	0,36	0	33,2	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			24,26	22,18	96,7	786	0,17	0,42	32,81	3,77	120,19	69,96	366,78	6,77

Лист1

полдник														
Булочка с орехами	786	50	3,95	5,11	24,4	158	0,01	0,06	0,07	0,28	21,31	10,09	52,4	0,7
Чай с лимоном	686	200	0,26	0,06	15,2	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Апельсины порциями		150	1,35	0,3	12,2	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
итого			5,56	5,47	51,8	277	0,09	0,12	92,97	0,58	80,36	34,83	96,,68	2,06

Наименование блюда	номе	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Десятый день(Пятница)														
завтрак														
Птица тушенная в сметан.соусе	493	50/50	14,28	19,35	7,27	220	0,15	0,07	0,86	2,13	24,25	17,14	138,83	1,1
Рис отварной	511	200	5,08	8,15	51,5	304	0,09	0,05	0	0,6	6,84	36,04	109,71	0,7
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,4	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Компот из смеси сухофруктов	539	200	0,44	0	28,9	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Мандарины св.порциями		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
итого			23,32	28,02	112	760	0,24	0,2	24,06	3,29	104,89	71,38	300,14	3,56
обед														
Салат из свеклы с зеленым горошк		60	1	2,51	4,91	46,26	0,03	0,03	5,88	0,195	16,76	11,4	25,18	0,79
Суп картофель с макрон.изделиями	140	250	2,82	5,38	20,9	146,25	0,07	0,1	16,5	0,29	23,29	24,51	66,14	1,06
Биточки рублен.с соусом	451	80(50/30)	9,08	9,46	10,7	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша гречневая рассыпчатая	508	200	11,68	8,83	57,4	361,3	0,07	0,11	0	0,73	19,32	184,83	276,68	6,2
Компот из свежих яблок		200	0,16	0,16	27,9	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			27,56	26,94	122	953,81	0,18	0,34	29,98	4,155	104,4	243,13	474,75	11,72
полдник														
Колбаса в тесте	747	25\25	5,43	6,89	14,9	155	0	0,25	0	0,63	12,79	9,1	66,64	0,72
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
итого			6,83	7,09	41,3	275	0	0,37	80	1,03	48,79	31,1	91,64	1,32

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Страница 12

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1

Лист1