

УТВЕРЖДАЮ
 Директор школы: В.В.Малов
 «01» 09.2021



**Примерное двенадцатидневное меню для обучающихся
 МБОУ «Большетаябинская ООШ Яльчикского района Чувашской Республики» с 12 лет**

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Первый день (понедельник)														
завтрак														
Каша жидкая манная молочная из манной крупы	181*	210/10	6,02	4,05	83,37	194,1	0,08	0,12	1,51	0,52	212,7	25,31	84,48	0,62
Чай сладкий	337*	200	0,2	0,05	15,01	57	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Батон		50	5,6	2,17	38,55	196,5	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			6,22	4,1	98,38	251,1	0,08	0,18	4,41	1,07	230,75	37,55	126,76	2,08
обед														
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Чай с фруктовым соком	79*	200	0,34	0,02	24,53	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:			14,09	8,45	139,47	590,1	0,13	0,41	14,65	2,11	282	80,83	256,83	6,57

Второй день (вторник)														
завтрак														
Каша пшеничная молочная с маслом	182*	210/10	3,3	8,6	23,2	183,4	0,09	0,27	1,44	0,14	201,7	61,44	181	1,32
Какао с молоком	330*	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,03	0,04	1,3	0,01	120,6	14,88	98,08	0,24
Батон		50	5,6	2,17	38,55	196,5	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			6,82	12,32	48,69	328,6	0,12	0,37	2,74	0,7	332,3	83,32	311,58	2,11
обед														
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
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,5	4,65
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116	0,07	0,28	1,31	0,65	222	72,35	155,9	0,06
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:			20,58	21,33	81,63	710	0,13	0,45	3,17	6,23	267,24	229,13	451,13	7,28

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
Третий день (среда)															
завтрак															
Каша рисовая молочная с маслом	183*	210/10	3,3	8,6	23,2	183,4	0,08	0,09	1,51	0,28	148,1	40,93	179,6	0,62	
Кофейный напиток с молоком	330*	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1	
Батон		50	5,6	2,17	38,55	196,5	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
итого:			12,5	13,44	90,95	535,1	0,1	1,15	1,61	0,83	219,1	92,93	219,1	2,17	

обед														
Рыба, припущенная с соусом	371*	90(60/30)	15,5	6,48	3,07	156	0,02	0,02	1,34	1,61	39,09	26,1	179,0	0,87
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Чай сладкий	638*	200	0,36	0	33,16	128	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
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:			21,9	12,64	58,83	565	0,11	0,22	30,18	2,52	101,99	75,41	336,61	5,19

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
Четвертый день (четверг)															
завтрак															
Каша пшеничная молочная с маслом	181*	210/10	3,9	5,8	23,7	182	0,04	0,13	0,73	0,25	67,22	41,26	133,1	1	
Чай сладкий	337*	200	0,2	0,05	15,01	57	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91	
Батон		50	5,6	2,17	38,55	196,5	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
итого:			4,1	8,02	38,71	239	0,04	0,19	3,63	0,8	85,27	53,5	175,38	2,46	
обед															
Плов из птицы	492*	150	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,1	1,76	
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0	34,41	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:			25,88	21,13	73,9	700	0,26	0,26	25,29	6,74	118,08	110,71	330,09	6,2	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Пятый день (пятница)														
завтрак														
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	*181	210/10	3,9	5,8	23,7	182	0,16		30,6	1,6	28	112	42	1,4
Кофейный напиток с молоком		200	0,2	0,05	15,01	57	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
Батон		50	5,6	2,17	38,55	196,5	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого:			4,1	8,02	38,71	239	0,18	1,06	30,7	2,15	99	164	81,5	2,95
обед														
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	471*	90(60/30)	9,93	9,71	8,48	158	0,05	0,06	0,3	0,32	40,41	6,06	40,96	0,15
Картофель отварной	518*	150	3,03	4,93	24,49	159	0,08	0,18	30	0,12	15,62	34,52	88	1,36
Компот из свежих яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	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:			15,94	15,4	61,44	552	0,14	0,29	36,9	1,3	77,31	55,58	185,56	4,7

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Шестой день (суббота)														
завтрак														
Каша пшеничная с маслом	182*	210/10	3,3	8,6	23,2	183,4	0,09	0,27	1,44	0,14	201,7	61,44	181	1,32
Чай сладкий		200	0,2	0,05	15,01	57	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Батон		50	5,6	2,17	38,55	196,5	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55

итого:			3,5	10,82	38,21	240,4	0,09	0,33	4,34	0,69	219,75	73,68	223,28	2,78
обед														
Суп крестьянский с крупой	134*	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Компот из смеси сухофруктов	638*	200	1,04	0	30,96	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:			4,33	34,88	132,84	232,7	0,06	0,88	9,1	33,5	54,68	57,22	93,74	2,77

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
Седьмой день (понедельник)															
завтрак															
Каша жидкая манная молочная из манной крупы	302*	210/10	6,02	4,05	83,37	194,1	0,08	0,12	1,51	0,52	212,7	25,31	84,48	0,62	
Чай сладкий		200	0,2	0,05	15,01	57	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91	
Батон		50	5,6	2,17	38,55	196,5	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
итого:			6,22	6,27	98,38	251,1	0,08	0,18	4,41	1,07	230,75	37,55	126,76	2,08	
обед															
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67	
Компот из смеси сухофруктов	638*	200	1,04	0	30,96	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:			8,57	4,33	47,52	367	0,75	0,25	10	2,09	77,52	60,3	152,06	4,61	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Восьмой день (вторник)														
завтрак														
Каша пшеничная с маслом	183*	210,10	9,03	12,04	32,48	183,4	0,09	0,27	1,44	0,14	201,7	61,44	181	1,32
Чай сладкий		200	0,2	0,05	15,01	57	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Батон		50	5,6	2,17	38,55	196,5	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			14,83	14,26	86,04	436,9	0,09	0,33	4,34	0,69	219,75	73,68	223,28	2,78
обед														
Котлеты руб.из птицы с соусом	498*	90(60/30)	12,2	8,55	2,1	177	0	0,08	1,14	3,33	47,96	20,29	132,0	1,26
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	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:			19,27	15,26	70,19	647	0,07	0,16	1,54	4,55	112,29	64,72	281,88	5,31

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Девятый день (среда)														
завтрак														
Каша пшеничная молочная	181*	210/10	3,3	8,6	23,2	183,4	0,04	0,13	0,73	0,25	67,22	41,26	133,1	1
Кофейный напиток с молоком		200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
Батон		50	5,6	2,17	38,55	196,5	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44

итого:			6,9	11,27	52,4	338,6	0,1	1,13	0,83	0,77	137,42	121,06	153,3	2,44
обед														
Котлеты рыбные с соусом	388*	90(60/30)	10,17	9,25	12,05	174	0,01	0,06	0,01	3,27	35,5	19,61	86,68	0,78
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17
Компот из смеси сухофруктов	638*	200	0,57	0	34,41	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:			16,78	15,41	69,06	591	0,11	0,34	26,7	4,63	110,75	89,18	215,26	5

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
Десятый день (четверг)															
завтрак															
Каша рисовая молочная с маслом	182*	210/10	3,9	5,8	23,7	182	0,08	0,09	1,51	0,28	148,1	40,93	179,6	0,62	
Чай сладкий		200	0,2	0,05	15,01	57	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91	
Батон		50	5,6	2,17	38,55	196,5	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
Итого:			9,7	8,02	77,26	435,5	0,08	0,15	4,41	0,83	166,15	53,17	221,88	2,08	
обед															
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	471*	90(60/30)	9,93	9,71	8,48	158	0,05	0,06	0,3	0,32	40,41	6,06	40,96	0,15	
Каша пшеничная молочная	302*	150	4,21	4,8	22,99	154	0,05	0,11	0	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61	
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	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
итого:			17,32	15,11	65,23	566	0,1	0,26	0,3	1,85	71,84	25,88	214,9	4,66	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Одиннадцатый день (пятница)														
завтрак														
Каша вязкая молочная из риса и пшена	184*	210/10	3,3	8,6	23,2	183,4	0,16		30,6	1,6	28	112	42	1,4
Чай сладкий		200	0,2	0,05	15,01	57	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Батон		50	5,6	2,17	38,55	196,5	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			9,1	10,82	76,76	436,9	0,16	0,06	33,5	2,15	46,05	124,24	84,28	2,86
Обед														
Биточки рубленые с соусом	451*	90(60/30)	10,22	10,64	11,99	186	0	0,06	1,1	2,34	26,72	8,31	56,42	0,54
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,07	0,28	1,31	0,65	222	72,35	155,9	0,06
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
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:			24,7	22,44	103,34	821	0,15	12,87	21,05	4,175	88,62	195,04	383,93	9,68

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Двенадцатый день (суббота)														
завтрак														
Каша пшеничная молочная	181*	210/10	3,3	8,6	23,2	183,4	0,04	0,13	0,73	0,25	67,22	41,26	133,1	1
Чай сладкий		200	0,2	0,05	15,01	57	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91

Батон		50	5,6	2,17	38,55	196,5	0,04	00,2	00,1	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
итого:			3,5	8,65	38,21	240,4	0,08	0,13	3,63	0,77	84,47	81,3	156,08	2,35
обед														
		60	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
Суп крестьянский с крупой	134*	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Компот из смеси сухофруктов	638*	200	0,57	0	34,41	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:			5,38	3,98	45,21	376	0,07	0,18	11,75	1,61	67,88	61,92	128,19	3,94