

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ "Кшаушская СОШ"
 Чебоксарского района Чувашской Республик
 _____ Е.А. Майков
 "01" апреля 2022 г.

Основное (организованное) десятидневное меню для обучающихся
 МБОУ "Кшаушская СОШ" Чебоксарского района Чувашской Республики

Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: с 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	завтрак						
понедельник	Каша молочная пшеничная с маслом	150/5					96*
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	302*
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,34	19,44	96	686*
	итого за завтрак:		3,3	0,4	34,66	155	
	обед						
	Помидоры свежие	50	0,48	0,12	3,12	12	
	Суп картофельный с горохом	200	4,71	3,73	15,96	118	139*
	Курица запеченная в сметанном соусе	80(50/30)	14,28	19,35	7,27	220	493*
	Макаронны отварные	150	5,32	4,89	35,52	211	516*
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	685*
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
	итого за обед:		27,81	28,74	77,48	744	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 день	завтрак						
вторник	Каша молочная овсяная с маслом	150/5	17,63	12,96	23,61	267	97*
	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	302*
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,34	19,44	96	79**
	итого за завтрак:		21,01	13,32	67,58	458	
	обед						
	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,47	6,04	1,81	63	16*
	Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	200/5	1,47	4,67	7,31	89	110*
	Тефтели рубленые с соусом	80(50/30)	8,56	14,11	9,07	197	462*
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271	508*
	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	25,73	100	699*
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
	итого за обед:		22,28	32,08	87,60	846	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
3 день	завтрак						
среда	Каша молочная гречневая с маслом	150/5	7	9,2	27	224	302*
	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	297**
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96	
	итого за завтрак:		11,64	11,19	63,80	406	
	обед						
	Огурцы свежие порциями	50	0,48	0,12	3,12	12	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	4,3	16,68	117	140*
	Котлеты руб. из филе птицы с соусом	80(50/30)	11,01	8,05	11,64	165	498*
	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228	511*
	Компот из кураги	200	1,04	0	30,96	123	638*
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
	итого за обед:		21,42	19,18	101,61	771	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
4 день	завтрак						
четверг	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	22,08	15,42	26,55	244	302*
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	692*
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,34	19,44	96	
	итого за завтрак:		27,62	19,36	74,69	492	
	обед						
	Тушенная капуста	50	0,76	9,04	4,59	103	88*
	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,46	4,75	6,22	79	124*
	Котлеты рыбные с соусом	80(50/30)	7,53	6,66	11,49	163	388*
	Пюре картофельное	150	3,22	5,56	22	155	520*
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	96	699*
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
	итого за обед:		15,93	26,63	69,33	722	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

5 день	завтрак							
пятница								97*
	Каша молочная пшеничная с маслом	150/5	17,63	12,96	23,61	267	302*	
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	686*	
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,34	19,44	96		
	итого за завтрак:		20,93	13,36	58,27	422		
	обед							
	Салат "Степной"	50	0,96	3,04	5	52	45*	
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,88	5,1	13,92	113	132*	
	Котлеты из цыплят с рисом с соусом	80(50/30)	12,35	4,47	6,7	118	218*	
	Макароны отварные	150	5,32	4,89	35,52	211	516*	
	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**	
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126		
	итого за обед:		23,67	18,12	86,27	715		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
6 день	завтрак							
понедельник								337*
	Каша молочная манная с маслом	150/5	17,66	20,19	20,38	244	302*	
	Какао с молоком	200	3,04	3,39	27,19	149	693*	
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,34	19,44	96		
	итого за завтрак:		23,74	23,92	67,01	489		
	обед							
	Свежие огурцы порциями	50	0,82	6,07	4,52	76	71*	
	Суп крестьянский с крупой	200/5	1,51	3,32	9,24	106	134*	
	Биточки рубленые с соусом	80(50/30)	9,25	9,91	11,44	173	413*	
	Макароны отварные	150					534*	
	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,87	109	631*	
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126		
	итого за обед:		14,56	20,06	53,67	590		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
7 день	завтрак							
вторник								97*
	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	18,44	9,14	21,03	262	302*	
	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	297*	
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,34	19,44	96		
	итого за завтрак:		23,08	11,13	57,83	444		
	обед							
	Помидоры свежие порциями	50	0,63	6,07	2,7	68	19*	
	Суп картофельный с горохом	200/5	4,71	3,73	15,96	118	139*	
	Гуляш из птицы	80(50/30)	12,3	3,4	5,2	100,6	ТТК	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271	508*	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	685*	
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126		
	итого за обед:		29,42	20,47	82,55	740,6		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
8 день	завтрак							
среда								2*
	Каша молочная овсяная с маслом	150/5	17,63	12,96	23,61	267	302*	
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	686*	
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,34	19,44	96		
	итого за завтрак:		20,93	13,36	58,27	422		
	обед							
	Огурцы свежие порциями	50	0,48	0,06	0,96	8		
	Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	200/5	1,47	4,67	7,31	89	110*	
	Тефтели из говядины, тушенные с соусом	80(50/30)	9,06	9,23	8,54	149	471*	
	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228	511*	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	28,88	116	639*	
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126		
	итого за обед:		18,08	20,67	84,9	716		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
9 день	завтрак							
четверг								96*
	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	22,08	15,42	26,55	244	302*	
	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**	
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,34	19,44	96		
	итого за завтрак:		25,46	15,78	70,52	435		
	обед							
	Винегрет овощной	50	0,47	6,04	1,81	63	16*	
	Суп картофельный с рыбой	200/12,5	4,57	2,8	15,3	107	133*	
	Курица запеченная с соусом	80(50/30)	8,73	12,99	9,28	191	452*	
	Макароны отварные	150	5,32	4,89	35,52	211	516*	
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,3	96	699*	

	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
	итого за обед:		22,05	27,34	86,81	794	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
10 день	завтрак						
пятница							97*
	Каша молочная манная с маслом	150/5	17,63	12,96	23,61	267	302*
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	685*
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,34	19,44	96	
	итого за завтрак:		20,87	13,35	58,06	420	
	обед						
	Капуста тушеная	50	0,76	9,04	4,59	103	88**
	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,46	4,75	6,22	79	124*
	Биточки рыбные с соусом	80(50/30)	7,53	6,66	11,49	163	388*
	Пюре картофельное	150	3,22	5,56	22	155	520*
	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	25,73	100	699*
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
	итого за обед:		15,99	26,65	70,63	726	

При составлении меню использовались:

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 года

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года

***Сборник технических нормативов изд. 2008 год

Технико-технологическая карта

