

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кульгешская основная общеобразовательная школа им. Н.А. Афанасьева»
Урмарского района Чувашской Республики

Утверждаю
Директор школы:
Приказ №97/2 от 01.09.2020 г.

Ю.Н. Данилов

**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МБОУ «КУЛЬГЕГШСКАЯ ООШ ИМ. Н.А. АФАНАСЬЕВА
(Сезон: осенне-зимний. Возрастная категория: 11-18 лет)**

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Белки	Жиры	Углеводы		А	В	С	Са	Fe
<i>ЗАВТРАК</i>										
<u>Суп молочный с макаронными изделиями с маслом</u>	250	5,62	10	21,87	199	0,09	0,29	1,62	162,04	0,47
<u>Чай с лимоном</u>	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	6,88	0,17
<u>Батон пшеничный</u>	35	2,66	0,3	17,01	84	0	0,04	0	7	0,39
<u>Сыр порциями</u>	25	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4	250	0,28
<i>ОБЕД</i>										
<u>Салат из белокочанной капусты</u>	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	25,87	0,33
<u>Борщ с капустой, картофелем со сметаной</u>	250/5	2,3	6,3	16,4	131	0,88	0,19	10,99	51,45	2,31
<u>Биточки рубленые с соусом</u>	80/50/30	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	23,75	0,48
<u>Каша гречневая рассыпчатая</u>	200	9,1	22,6	2	408	0,21	0,29	1,25	131,28	3,47
<u>Чай с сахаром</u>	200		0,2	15	58	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,76	0,38	16,39	79	0	0,04	0	6,75	1,05

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Белки	Жиры	Углеводы		А	В	С	Са	Fe
<i>ЗАВТРАК</i>										
<u>Каша пшеничная молочная с маслом</u>	200	6,14	11,56	28,12	241,11	0,21	0,29	1,37	126,23	1,46
<u>Какао с молоком</u>	200	4,9	5	32,5	190	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
<u>Батон пшеничный</u>	35	2,66	0,3	17,01	84	0	0,04	0	7	0,39
<i>ОБЕД</i>										
<u>Салат из свежих помидоров и огурцов</u>	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	7,5	0,45
<u>Суп картофельный гороховый</u>	250	13,77	8,51	19,98	213	0,96	0,46	11,5	44,74	3,22
<u>Плов из птицы</u>	200	27,03	8,99	37,44	341	0,21	0,12	6,4	27,2	2,3
<u>Компот из свежих яблок</u>	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	6,88	0,95
<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,76	0,38	16,39	79	0	0,04	0	6,75	1,05

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Белки	Жиры	Углеводы		А	В	С	Са	Fe
<i>ЗАВТРАК</i>										
<u>Каша манная молочная с маслом</u>	200	7,54	22,42	1,51	382	0,22	0,39	1,3	137,82	1,23
<u>Чай с сахаром</u>	200		0,2	15	58	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
<u>Батон пшеничный</u>	35	2,66	0,3	17,01	84	0	0,04	0	7	0,39
<i>ОБЕД</i>										
<u>Огурцы свежие порциями</u>	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	7,5	0,45
<u>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</u>	250/5	9,62	8,14	7,43	142	0,97	0,19	21,95	39,44	1,84
<u>Пюре картофельное</u>	200	4,38	19,8	29,46	318	0,19	0,4	34,58	55,74	1,61
<u>Котлеты рубл. в том. соусе</u>	80/50/30	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	1,01	42,63	1,12
<u>Компот из сухофруктов</u>	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	44,8	1,26
<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,76	0,38	16,39	79	0	0,04	0	6,75	1,05

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Белки	Жиры	Углеводы		А	В	С	Са	Fe
<i>ЗАВТРАК</i>										
Каша «Дружба»	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,21	0,37	1,3	127,05	1,91
Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	61	1
Батон пшеничный	35	2,66	0,3	17,01	84	0	0,04	0	7	0,39
Сыр порциями	25	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4	250	0,28
<i>ОБЕД</i>										
Салат из кваш. капусты с рас. маслом	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	25,25	0,35
Рассольник ленинградский со сметаной	250	10,19	9,85	17,39	201	0,98	0,26	16,79	34,15	2,14
Тефтели рубл. в том. соусе	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	16,35	0,33
Макароны отварные	200	7,09	6,52	47,36	281	0,07	0,12	0	13,73	1,09
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	6,88	0,95
Хлеб ржаной	40	1,76	0,38	16,39	79	0	0,04	0	6,75	1,05

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Белки	Жиры	Углеводы		А	В	С	Са	Fe
<i>ЗАВТРАК</i>										
<u>Каша гречневая молочная с маслом</u>	200	8	9,7	30,7	242	0,22	0,39	1,3	137,82	1,23
<u>Чай с лимоном</u>	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	6,88	0,17
<u>Батон пшеничный</u>	35	2,66	0,3	17,01	84	0	0,04	0	7	0,39
<u>Яйцо вареное</u>	130/20	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0,35	55	3
<i>ОБЕД</i>										
<u>Салат из свеклы с солеными огурцами</u>	60	0,7	4,5	3,7	61	0,01	0,01	5,1	18,87	0,71
<u>Суп крестьянский с крупой</u>	250	1,89	4,15	6,95	133	0,05	0,05	10	24,1	0,66
<u>Шницель рубл. с соусом</u>	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	23,75	0,48
<u>Каша рисовая</u>	200	5,08	8,15	51,48	304	0,09	0,05	0	6,84	0,73
<u>Чай с сахаром</u>	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	5,25	0,87
<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,76	0,38	16,39	79	0	0,04	0	6,75	1,05

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Белки	Жиры	Углеводы		А	В	С	Са	Fe
<i>ЗАВТРАК</i>										
<u>Каша пшеничная молочная с маслом</u>	200	7,54	21,62	1,46	370	0,21	0,37	1,3	127,05	1,91
<u>Какао с молоком</u>	200	3,04	3,39	27,91	149	0,03	0,04	1,3	120,64	0,24
<u>Батон пшеничный</u>	35	2,66	0,3	17,01	84	0	0,04	0	7	0,39
<i>ОБЕД</i>										
<u>Огурцы соленые порциями</u>	60	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	13,8	0,36
<u>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</u>	250/5	9,62	8,14	7,43	142	0,97	0,19	21,95	39,44	1,84
<u>Жаркое по-домашнему</u>	250	24,11	31,68	24,31	164	0,21	1,26	1,37	135,26	0,46
<u>Компот из сухофруктов</u>	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	44,8	1,26
<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,76	0,38	16,39	79	0	0,04	0	6,75	1,05

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Белки	Жиры	Углеводы		А	В	С	Са	Fe
<i>ЗАВТРАК</i>										
<u>Суп молочный с макаронными изделиями с маслом</u>	250	5,62	10	21,87	199	0,09	0,29	1,62	162,04	0,47
<u>Чай с лимоном</u>	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	6,88	0,17
<u>Батон пшеничный</u>	35	2,66	0,3	17,01	84	0	0,04	0	7	0,39
<u>Сыр порциями</u>	25	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4	250	0,28
<i>ОБЕД</i>										
<u>Салат из белокочанной капусты</u>	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	25,87	0,33
<u>Борщ с капустой, картофелем со сметаной</u>	250/5	2,3	6,3	16,4	131	0,88	0,19	10,99	51,45	2,31
<u>Сардельки в том. Соусе</u>	50	5,7	9,1	0,75		0	0	0	2,6	10
<u>Каша гречневая рассыпчатая</u>	200	9,1	22,6	2	408	0,21	0,29	1,25	131,28	3,47
<u>Компот из свежих яблок</u>	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	6,88	0,95
<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,76	0,38	16,39	79	0	0,04	0	6,75	1,05

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Белки	Жиры	Углеводы		А	В	С	Са	Fe
<i>ЗАВТРАК</i>										
<u>Каша пшеничная молочная с маслом</u>	200	6,14	11,56	28,12	241,11	0,21	0,29	1,37	126,23	1,46
<u>Какао с молоком</u>	200	3,04	3,39	27,91	149	0,03	0,04	1,3	120,64	0,24
<u>Батон пшеничный</u>	35	2,66	0,3	17,01	84	0	0,04	0	7	0,39
<i>ОБЕД</i>										
<u>Салат из кваш. капусты с раст. маслом</u>	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	25,25	0,35
<u>Суп картофельный гороховый</u>	250	13,77	8,51	19,98	213	0,96	0,46	11,5	44,74	3,22
<u>Макаронные отварные</u>	200	7,09	6,52	47,36	281	0,07	0,12	0	13,73	1,09
<u>Тефтели рубл. с соусом</u>	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	16,35	0,33
<u>Компот из свежих яблок</u>	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	6,88	0,95
<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,76	0,38	16,39	79	0	0,04	0	6,75	1,05

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Белки	Жиры	Углеводы		А	В	С	Са	Fe
<i>ЗАВТРАК</i>										
<u>Каша манная молочная с маслом</u>	200	7,54	22,42	1,51	382	0,22	0,39	1,3	137,82	1,23
<u>Чай с сахаром</u>	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	5,25	0,87
<u>Батон пшеничный</u>	35	2,66	0,3	17,01	84	0	0,04	0	7	0,39
<u>Яйцо вареное</u>	130/20	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0,35	55	3
<i>ОБЕД</i>										
<u>Огурцы свежие порциями</u>	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	7,5	0,45
<u>Рассольник ленинградский со сметаной</u>	250	10,19	9,85	17,39	201	0,98	0,26	16,79	34,15	2,14
<u>Рыба припущ. в том. соусе</u>										
<u>Пюре картофельное</u>	200	4,38	19,8	29,46	318	0,19	0,4	34,58	55,74	1,61
<u>Компот из сухофруктов</u>	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	44,8	1,26
<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,76	0,38	16,39	79	0	0,04	0	6,75	1,05

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Белки	Жиры	Углеводы		А	В	С	Са	Fe
<i>ЗАВТРАК</i>										
<u>Каша «Дружба»</u>	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,21	0,37	1,3	127,05	1,91
<u>Чай с лимоном</u>	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	6,88	0,17
<u>Батон пшеничный</u>	35	2,66	0,3	17,01	84	0	0,04	0	7	0,39
<i>ОБЕД</i>										
<u>Салат из свеклы с изюмом</u>	60	0,76	9,04	4,59	103	0,01	0,01	5,1	18,87	0,71
<u>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</u>	250/5	9,62	8,14	7,43	142	0,97	0,19	21,95	39,44	1,84
<u>Котлеты рубл. в том. соусе</u>	80/50/30	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	1,01	42,63	1,12
<u>Каша рисовая</u>	200	5,08	8,15	51,48	304	0,09	0,05	0	6,84	0,73
<u>Компот из свежих яблок</u>	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	6,88	0,95
<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,76	0,38	16,39	79	0	0,04	0	6,75	1,05

ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Белки	Жиры	Углеводы		А	В	С	Са	Fe
<i>ЗАВТРАК</i>										
<u>Каша пшеничная молочная с маслом</u>	200	7,54	21,62	1,46	370	0,21	0,37	1,3	127,05	1,91
<u>Чай с лимоном</u>	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	6,88	0,17
<u>Батон пшеничный</u>	35	2,66	0,3	17,01	84	0	0,04	0	7	0,39
<i>ОБЕД</i>										
<u>Винегрет овощной</u>	60	0,82	6,07	4,52	76	0,54	0,03	7,77	16,83	0,46
<u>Суп крестьянский с крупой</u>	250	1,89	4,15	6,95	133	0,05	0,05	10	24,1	0,66
<u>Тефтели рубл. в том. соусе</u>	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	16,35	0,33
<u>Макароны отварные</u>	200	7,09	6,52	47,36	281	0,07	0,12	0	13,73	1,09
<u>Чай с сахаром</u>	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	5,25	0,87
<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,76	0,38	16,39	79	0	0,04	0	6,75	1,05

