

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ п.Опытный

Цивильского района Чувашской Республики»

\_\_\_\_\_ Г.Г.Фадеева

(приказ № 57 от 24.02.2022 г.)

### ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

МБОУ «СОШ П.ОПЫТНЫЙ» ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП ОТ 12 до 18 лет на весенне-летний период

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 12-18 лет

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые ценности (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Первый день (понедельник)</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>													
173	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	19,58	14,4	26,23	296,66	0,10	0,255	1,31	0,16	183,34	55,85	164,55	1,466
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
15	Сыр порциями	25	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4	0,13	250	12,5	135	0,28
	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	100	0,8	0,30	8,10	40	0	0,07	38	0,2	35	11	17,0	0,1
		<b>итого</b>	<b>30,15</b>	<b>28,2</b>	<b>72,75</b>	<b>626,66</b>	<b>1,12</b>	<b>1,345</b>	<b>39,81</b>	<b>0,71</b>	<b>533,34</b>	<b>127,15</b>	<b>336,55</b>	<b>3,06</b>
	<b>ОБЕД</b>													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,751	6,017	2,347	66,6	0,00	0,028	4,694	0,00	22,322	13,186	39,6	0,75
102	Суп картофельный гороховый на мясном бульоне	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08

295	Котлеты рубленые с соусом	100/50	17,35	22,2	5,625	248,75	0,1	0,088	0,68	2,54	23,16	19,6	160,92	1,28
202	Макаронны отварные	200	7,09	6,52	47,36	281,33	0,08	0,12	0,00	1,013	13,73	10,88	60,37	1,093
79	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
	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
		<b>итого</b>	<b>34,241</b>	<b>40,00</b>	<b>100,44</b>	<b>964,68</b>	<b>0,24</b>	<b>0,526</b>	<b>17,914</b>	<b>4,643</b>	<b>118,14</b>	<b>93,92</b>	<b>408,62</b>	<b>8,02</b>
		<b>всего</b>	<b>64,391</b>	<b>68,20</b>	<b>173,19</b>	<b>1591,3</b>	<b>1,36</b>	<b>1,871</b>	<b>57,724</b>	<b>5,353</b>	<b>651,48</b>	<b>221,07</b>	<b>745,17</b>	<b>11,08</b>
	<b>Второй день (вторник)</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>													
	Помидоры свежие порциями	100	0,8	0,2	5,2	20	0,05	21	0,25	0,33	12,5	22,5	17,5	0,75
295	Котлета рубленая из филе кур с соусом	100/50	17,35	22,2	5,625	248,75	0,1	0,088	0,68	2,54	23,16	19,6	160,92	1,28
304	Рис отварной	200	5,08	8,14	51,48	304,2	0,093	0,053	0,00	0,58	6,84	36,04	109,70	0,73
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
		<b>итого</b>	<b>24,91</b>	<b>30,87</b>	<b>99,9</b>	<b>735,55</b>	<b>0,25</b>	<b>22,02</b>	<b>0,93</b>	<b>3,75</b>	<b>60,68</b>	<b>85,34</b>	<b>306,26</b>	<b>3,93</b>
	<b>ОБЕД</b>													
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,35	23,72	164,2	0,00	0,083	5,76	303,00	19,35	25,28	39,2	1,2
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	250/10	1,83	5,58	9,3	88,117	0,112	0,04	11,20	0,214	48,03	24,68	54,93	1,192
279	Тефтели рубленые с соусом	110	10,46	17,24	11,08	240,77	0,012	0,06	2,27	5,19	19,98	8,26	43,42	0,403
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,68	8,82	57,44	361,33	0,066	0,106	0,00	0,73	19,32	184,83	276,68	6,2
348	Компот из плодов сушеных	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
	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
		<b>итого</b>	<b>28,487</b>	<b>32,373</b>	<b>192,82</b>	<b>1027,5</b>	<b>89,165</b>	<b>0,309</b>	<b>17,895</b>	<b>6,914</b>	<b>178,24</b>	<b>268,53</b>	<b>498,64</b>	<b>12,196</b>
		<b>всего</b>	<b>53,397</b>	<b>63,243</b>	<b>292,72</b>	<b>1763,05</b>	<b>89,415</b>	<b>22,329</b>	<b>18,825</b>	<b>10,664</b>	<b>238,92</b>	<b>353,87</b>	<b>804,90</b>	<b>16,126</b>
	<b>Третий день (среда)</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>													
14	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
366	Запеканка творожная с повидлом	150/20	31,48	14,1	27,06	365,77	42,1	0,08	0,75	1,36	256,59	38,63	339,50	1,19
377	Чай с лимоном	222	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44
		<b>итого</b>	<b>34,83</b>	<b>22,75</b>	<b>62,34</b>	<b>595,7</b>	<b>42,2</b>	<b>0,12</b>	<b>3,65</b>	<b>1,8</b>	<b>273,84</b>	<b>49,51</b>	<b>377,18</b>	<b>2,56</b>
	<b>ОБЕД</b>													
47	Салат из квашеной капусты	100	1,706	5,0	8,45	85,7	0,016	19,8	0,00	196,66	52,23	33,95	16,016	0,66









<b>ОБЕД</b>														
23	Салат из свежих помидоров	100	1,101	6,111	4,567	77,7	454,55	0,048	18,053	0,00	17,737	17,455	31,84	0,832
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	2,84	5,37	20,84	146,00	0,07	0,12	16,50	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
268	Биточки рубленые с соусом	110(60/50)	11,35	11,8	13,32	206,25	0,00	0,06	1,25	2,6	29,68	9,24	62,68	0,6
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,68	8,82	57,44	361,33	0,066	0,106	0,00	0,73	19,32	184,83	276,68	6,2
377	Чай с лимоном	222	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
	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
		<i>итого</i>	<i>30,051</i>	<i>32,761</i>	<i>111,98</i>	<i>976,28</i>	<i>454,68</i>	<i>0,374</i>	<i>38,703</i>	<i>4,40</i>	<i>112,47</i>	<i>252,68</i>	<i>499,32</i>	<i>11,832</i>
		<i>всего</i>	<i>53,691</i>	<i>60,891</i>	<i>227,16</i>	<i>1752,48</i>	<i>454,93</i>	<i>0,604</i>	<i>77,95</i>	<i>7,75</i>	<i>231,36</i>	<i>328,46</i>	<i>806,25</i>	<i>15,462</i>
<b>Двенадцатый день(суббота)</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
181	Каша молочная манная с маслом	200/10	20,05	22,92	23,13	276,97	0,09	0,11	1,4	0,48	197,54	23,52	78,46	0,59
378	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44
786	Булочка творожная	100	13,3	3,6	11,9	294	0,02	0,14	0,76	0	58,44	29,58	112,36	1,58
337	Яйцо вареное	130/20	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0,35	0	55	185	54	3
		<i>итог</i>	<i>43,09</i>	<i>33,11</i>	<i>72,13</i>	<i>815,97</i>	<i>0,2</i>	<i>0,31</i>	<i>3,26</i>	<i>0,92</i>	<i>384,23</i>	<i>235,1</i>	<i>324,06</i>	<i>6,51</i>
<b>ОБЕД</b>														
	Огурцы соленые порциями	100	0,8	0,1	1,6	13,33	0,04	0,03	5	0,1	23	14	24	0,6
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,87	4,97	11,52	121,00	0,01	0,05	10,00	0,40	23,50	20,75	50,10	0,65
451	Шницель с соусом	110(60/50)	11,35	11,8	13,33	206,25	0	0,06	1,25	2,6	29,68	9,24	62,68	0,6
128	Картофельное пюре	200	4,63	11,9	33,57	242,00	0,2	24,92	70,00	0,35	58,32	129,96	38,36	1,44
348	Компот из чернослива	200	0,57	0,00	34,41	136,00	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	20,75	0,81
	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
		<i>итого</i>	<i>22,04</i>	<i>29,37</i>	<i>95,03</i>	<i>844,58</i>	<i>0,26</i>	<i>25,18</i>	<i>87,0</i>	<i>4,68</i>	<i>169,30</i>	<i>210,85</i>	<i>248,09</i>	<i>6,34</i>
		<i>всего</i>	<i>65,13</i>	<i>62,48</i>	<i>167,16</i>	<i>1660,5</i>	<i>0,46</i>	<i>25,49</i>	<i>90,26</i>	<i>5,60</i>	<i>553,53</i>	<i>445,95</i>	<i>572,15</i>	<i>12,85</i>

**При составлении меню использовались:**

**Сборник технических нормативов, рекомендованных НИИ питания РАМН, «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» Москва, Дели плюс, 2017год.**

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд.2004 год**

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд.2002 год**

**Сборник технических нормативов изд.2008 год**