

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

| № рецептуры | 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 |
| | Первый день (понедельник) | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | итого | | 30,15 | 28,2 | 72,75 | 626,66 | 1,12 | 1,345 | 39,81 | 0,71 | 533,34 | 127,15 | 336,55 | 3,06 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | | итого | 34,241 | 40,00 | 100,44 | 964,68 | 0,24 | 0,526 | 17,914 | 4,643 | 118,14 | 93,92 | 408,62 | 8,02 |
| | | всего | 64,391 | 68,20 | 173,19 | 1591,3 | 1,36 | 1,871 | 57,724 | 5,353 | 651,48 | 221,07 | 745,17 | 11,08 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Второй день (вторник) | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| | | итого | 24,91 | 30,87 | 99,9 | 735,55 | 0,25 | 22,02 | 0,93 | 3,75 | 60,68 | 85,34 | 306,26 | 3,93 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | | итого | 28,487 | 32,373 | 192,82 | 1027,5 | 89,165 | 0,309 | 17,895 | 6,914 | 178,24 | 268,53 | 498,64 | 12,196 |
| | | всего | 53,397 | 63,243 | 292,72 | 1763,05 | 89,415 | 22,329 | 18,825 | 10,664 | 238,92 | 353,87 | 804,90 | 16,126 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Третий день (среда) | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | | итого | 34,83 | 22,75 | 62,34 | 595,7 | 42,2 | 0,12 | 3,65 | 1,8 | 273,84 | 49,51 | 377,18 | 2,56 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 20 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 0,9 | 7,16 | 3,17 | 81,66 | 1,0 | 0,83 | 13,17 | 0,33 | 39 | 16,66 | 38,33 | 0,9 |
| 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 |
| 268 | Биточки рубленые с соусом | 100 | 11,35 | 11,8 | 13,32 | 206,25 | 0,00 | 0,06 | 1,25 | 2,6 | 29,68 | 9,24 | 62,68 | 0,6 |
| 202 | Макароны 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 |
| 342 | Компот из кураги | 200 | 1,04 | 0,00 | 30,96 | 123,00 | 0,70 | 0,02 | 0,80 | 1,10 | 32,40 | 21,00 | 29,20 | 0,70 |
| | 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>29,09</i> | <i>30,73</i> | <i>115,39</i> | <i>965,24</i> | <i>1,84</i> | <i>1,32</i> | <i>26,72</i> | <i>6,08</i> | <i>167,61</i> | <i>104,05</i> | <i>331,1</i> | <i>7,61</i> |
| | | <i>всего</i> | <i>77,76</i> | <i>65,14</i> | <i>195,06</i> | <i>1823,2</i> | <i>2,98</i> | <i>1,6</i> | <i>30,52</i> | <i>6,69</i> | <i>735,43</i> | <i>201,17</i> | <i>852,15</i> | <i>10,51</i> |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Восьмой день(вторник) | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| | Помидоры свежие | 100 | 0,8 | 0,2 | 5,2 | 20 | 0,05 | 21 | 0,25 | 0,33 | 12,5 | 22,5 | 17,5 | 0,75 |
| 279 | Тефтели рубленые с соусом | 110 | 10,46 | 17,2 | 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 |
| 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 | 0,2 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 |
| | | <i>итого</i> | <i>24,62</i> | <i>26,55</i> | <i>111,32</i> | <i>784,7</i> | <i>0,136</i> | <i>220,86</i> | <i>2,52</i> | <i>6,53</i> | <i>69,98</i> | <i>222,79</i> | <i>355,74</i> | <i>8,52</i> |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Салат «Степной» | 100 | 1,7 | 5,8 | 9,1 | 116,00 | 67,193 | 0,083 | 11,5 | 0,00 | 15,911 | 18,719 | 47,322 | 0,747 |
| 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 |
| 295 | Котлета руб. из птицы с соусом | 100/50 | 17,35 | 22,225 | 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 |
| 348 | Компот из смеси сухофруктов | 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 |
| | | <i>итого</i> | <i>29,25</i> | <i>42,345</i> | <i>104,98</i> | <i>999,07</i> | <i>67,498</i> | <i>0,304</i> | <i>23,78</i> | <i>4,114</i> | <i>153,14</i> | <i>116,44</i> | <i>440,47</i> | <i>7,449</i> |
| | | <i>всего</i> | <i>53,87</i> | <i>68,895</i> | <i>216,30</i> | <i>1783,77</i> | <i>67,634</i> | <i>221,16</i> | <i>26,3</i> | <i>10,644</i> | <i>223,12</i> | <i>339,23</i> | <i>796,21</i> | <i>15,969</i> |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Девятый день (среда) | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Ветчина порциями | 25 | 5,65 | 5,23 | 0 | 70 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,5 | 8,75 | 67 | 0,65 |
| 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 |
| | 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 |
| 79 | Чай с фруктовым соком | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 | 0 | 0 | 1,04 | 0,05 | 6,13 | 3,98 | 7,21 | 0,58 |
| | Груши св.порциями | 100 | 1,5 | 0,1 | 21 | 49,33 | 0 | 0,08 | 20 | 0,4 | 8 | 42 | 28 | 0,6 |
| | | <i>итого</i> | <i>30,11</i> | <i>20,09</i> | <i>91,20</i> | <i>606,99</i> | <i>0,10</i> | <i>0,37</i> | <i>22,35</i> | <i>1,05</i> | <i>210,97</i> | <i>116,18</i> | <i>292,76</i> | <i>3,73</i> |

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|--|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 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> |
| Двенадцатый день(суббота) | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 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> |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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