

УТВЕРЖДЕНО:
 Врио директора МБОУ
 «Починокинельская СОШ»
 _____ Г.З.Гисматуллина
 « ____ » _____ 2022 г.

**10-дневное меню рационов питания обучающихся в МБОУ «Починокинельская СОШ»
 Комсомольского района Чувашской Республики**

Рацион питания детей на весенне-летний период для детей 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
Первый день																
завтрак																
Масло сливочное порциями	3.93	14*	10	0.05	8.25	0.08	75	0.1	0	0	0	1.2	0.04	1.9	0.02	
Каша молочная манная с маслом	6.02	181*	200/5	2	1.48	12.13		0	3.81	0.57	0.18	79.89	7.46	45.57	0.37	
Чай с сахаром	0.91	376*	200	0.2	0.05	15.01	57	0	0	0.1	0	5.25	4.4	8.24	0.87	
Хлеб пшеничный	2.24	ПР	40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44	
итого:	13.1			15.41	10.12	46.66	228	0.1	3.85	0.67	0.62	94.34	17.5	81.71	1.7	
обед																
Салат из белокочанной капусты	7.56	45*	100	0.93	3.05	5.65	53	0.01	0.01	9.54	1.38	25.87	9.86	17.99	0.33	
Суп картофельный с горохом	5.24	102*	250	4.71	3.73	15.96	118	0.05	0.19	9.2	0.21	30.72	27.9	70.66	1.67	
Макаронные изделия отварные	8.11	202*	150	5.32	4.89	35.52	211	0.05	0.09	0	0.76	10.3	8.16	45.28	0.82	
Фарш мясной с луком	21.9	457*	80	10.17	9.25	12.05	174.38	0.01	0.06	1.14	3.27	35.49	19.61	86.68	0.78	
Печенье	20	ПР	20	1.70	2.26	13.94	82.90	1.00	0.02	0.00	0.26	8.20	3.00	17.40	0.20	
Компот из сухофруктов	0.97	349*	200	0.48	0	25.68	98.36	0	0	0.82	0	19.48	15.32	31.94	0.54	
Хлеб ржаной	2.58		40	2.82	0.6	0.6	126	0	0.04	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24	
итого:	66.36			26.13	23.78	109.40	863.64	1.12	0.41	20.70	6.66	144.46	95.25	322.15	6.58	
всего:	65.25			41.54	33.90	156.06	1091.64	1.22	4.26	21.37	7.28	238.80	112.75	403.86	8.28	

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Второй день															
завтрак															
Сыр порциями	8.93	15*	20	3.45	5.85	0	54	0.06	0	0.24	0.78	150	7.5	81	0.168
Каша молочная овсяная	6.02	181*	200/5	2	1.48	12.13		0	3.81	0.57	0.18	79.89	7.46	45.57	0.37
Какао с молоком	2.6	382*	200	3.04	3.39	27.91	149	0.03	0.04	1.3	0.01	120.64	14.88	98.08	0.24
Хлеб пшеничный	2.24	ПР	40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44

итого:	10.86		240	8.08	5.21	59.48	245	0.03	3.89	1.87	0.63	208.53	27.94	169.65	1.05
обед															
Помидоры свежие порциями	6	71*	30	0.48	0.12	3.12	12	0.03	12.6	0.15	0.195	7.5	13.5	10.5	0.45
Борщ с капустой картоф. со смет.	7.41	82*	200/5	1.47	4.67	7.31	89	0.09	0.03	8.81	0.17	36.95	19.46	43.72	0.95
Птица отварная в соусе	13.8	288*	100/50	13.55	9.50	2.33	196.25	0.00	0.09	1.26	3.70	53.29	22.54	146.65	1.40
Каша пшеничная вязкая	8.11	173*	150	4.21	4.8	22.99	154	0.05	0.11	0	0.65	0.63	0.02	95.94	1.61
Чай с сахаром	0.91	376*	200	0.2	0.05	15.01	57	0	0	0.1	0	5.25	4.4	8.24	0.87
Хлеб ржаной	2.58	ПР	60	2.82	0.6	0.6	126	0	0.04	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24
итого:	38.81			22.73	19.74	51.36	634.25	0.17	12.87	10.32	5.50	118.02	71.32	357.25	7.52
всего:	65.01			30.81	24.95	110.84	879.25	0.20	16.76	12.19	6.13	326.55	99.26	526.90	8.57

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Третий день															
завтрак															
Яйцо вареное	7.7	209*	40	5.1	4.6	0.3	63	0	0	0	0	0	0	0	0
Суп молоч.с макаронными изделиями	6.56	120*	150/5	4.47	6.87	31.88	208	0.07	0.06	0.98	0.2	96.82	27.43	119.5	0.42
Чай с лимоном	1.71	377*	200	0.26	0.06	15.22	59	0	0	2.9	0	8.05	5.24	9.78	0.91
Хлеб пшеничный	2.24	ПР	40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
итого:	18.21			12.87	11.87	66.84	426	0.07	0.1	3.88	0.64	112.87	38.27	155.28	1.77
обед															
Салат из свежих огурцов	9.1	20*	100	0.8	0.2	5.21	20.04	0.05	21.04	0.25	0.2	12.53	22.55	17.54	0.75
Рассольник Ленинградский со смет.	5.64	96*	250/5	1.88	5.1	13.92	113	0.07	0.07	13.44	0.17	23.1	21.8	55.31	0.81
Плов из птицы	20.07	291*	180	20.27	6.74	28.08	256	0.16	0.09	4.8	1.35	25.92	45.3	194.1	1.76
Груши свежие		338*	75	0.3	0.23	7.73	34.13	0	0.02	3.75	0.3	14.25	9	12	1.73
Кисель из концен.плодового или ягодного.	1.65	648*	200	0	0	26	106	0.5	0.13	30	0	25.2	0	12.5	5.03
Хлеб ржаной	2.58	ПР	60	2.82	0.6	0.6	126	0	0.04	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24
итого:	39.04			26.07	12.87	81.54	655.17	0.78	21.39	52.24	2.8	115.4	110.05	343.65	12.32
всего:	65.1			38.94	24.74	148.38	1081.17	0.85	21.49	56.12	3.44	228.27	148.32	498.93	14.09

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Четвертый день															
завтрак															
Бутерброд с повидлом	4.6	2*	30/20	1.2	4.3	22	132	0.03	0.02	8	0.4	8	5	14	0.3
Каша гречневая молочная с маслом	8.06	183*	200/5	6.76	7.66	31.2	222	0.08	0.26	1.18	0.59	181.66	65.12	140.3	1.86
Кофейный напиток с молоком	2.5	379*	200	2.5	3.6	28.7	152	0.02	1	0.1	0	61	45	7	1
Хлеб пшеничный	2.24		40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
итого:	17.4			13.5	15.9	101.34	602	0.13	1.32	9.28	1.43	258.66	120.72	187.3	3.6
обед															
Огурцы свежие порциями	6	71*	30	0.24	0.03	0.75	4.23	0	0.01	3	0.03	6.9	4.2	12.6	0.18
Щи из св.капусты с картоф. со смет	5.53	88*	250/5	1.46	4.75	6.22	79	0.08	0.04	14.64	0.14	38.49	17.29	41.11	0.68
Пюре картофельное		312*	150	3.08	2.33	19.13	109.73	33.15	1.16	3.75	0.15	38.25	26.7	76.95	0.86
Рыба припущенная с соусом	14.92	228*	80/50	12.56	5.76	2.73	139	0.02	0.02	1.19	1.43	34.75	23.2	159.11	0.77
Компот из свежих яблок	2.6	342*	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	2.58		60	2.82	0.6	0.6	126	0	0.04	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24
итого:	31.63			20.32	13.63	57.3	566.96	33.26	1.28	29.18	2.61	139.67	86.39	346.37	5.68
всего:	65			33.82	29.53	158.64	1168.96	33.39	2.6	38.46	4.04	398.33	207.11	533.67	9.28

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Пятый день															
завтрак															
Масло сливочное порциями	3.93	14*	10	0.05	8.25	0.08	75	0.1	0	0	0	1.2	0.04	1.9	0.02
Каша молоч. пшеничная с маслом	6.84	173*	200/5	4.65	6.45	36.8	213.5	0.03	0.07	0.15	0.52	92.23	29.3	69.3	0.09
Чай с молоком	2.68	378*	200	1.6	1.65	17.36	86	0.02	0.02	0.75	0	65.25	11.4	52.24	0.9
Хлеб пшеничный	2.24	ПР	40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
итого:	15.69			9.34	16.69	73.68	470.5	0.15	0.13	1.03	0.96	166.68	46.34	149.44	1.45
обед															
Салат из свежих помидоров с луком	4.86	23*	100	1.11	6.18	4.62	78.56	0	0.09	20.3	3.37	17.21	17.62	32.12	0.83
Суп картофельный с макарон.изд.	4.99	103*	250	2.26	4.3	16.68	117	0.06	0.08	13.2	0.23	18.63	19.61	52.91	0.85
Каша гречневая рассыпчатая	5.2	302*	150	8.76	6.62	43.08	271	0.05	0.08	0	0.55	14.49	138.62	207.5	4.65
Котлеты рубленые с соусом	22.85	268*	80/50	10.22	17.1	10.35	185.63	0	0.06	1.13	2.34	26.72	8.31	56.42	0.54
Какао с молоком	2.6	382*	200	3.04	3.39	27.91	149	0.03	0.04	1.3	0.01	120.64	14.88	98.08	0.24
Хлеб ржаной	2.58	ПР	60	2.82	0.6	0.6	126	0	0.04	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24
Сок натуральный		389*	200	1	0.2	20.2	86.6	0	0.02	4	0.2	14	8	14	2.8
итого:	43.08			29.21	38.39	123.44	1013.79	0.14	0.41	39.93	7.48	226.09	218.44	513.23	12.15
всего:	65.2			38.55	55.08	197.12	1484.29	0.29	0.54	40.96	8.44	392.77	264.78	662.67	13.60

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Шестой день															
завтрак															
Сыр порциями	8.93	15*	20	3.45	5.85	0	54	0.06	0	0.24	0.78	150	7.5	81	0.168
Каша молочная манная с маслом	6.02	181*	200/5	2	1.48	12.13		0	3.81	0.57	0.18	79.89	7.46	45.57	0.37
Чай с сахаром	0.91	376*	200	0.2	0.05	15.01	57	0	0	0.1	0	5.25	4.4	8.24	0.87
Хлеб пшеничный	2.24		40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
итого:	18.1			8.69	7.72	46.58	207	0.06	3.85	0.91	1.4	243.14	24.96	160.81	1.848
обед															
Салат из квашенной капусты	12	47*	100	0.96	3.04	5	52	0	0.01	15.18	1.26	25.28	8.62	18.55	0.35
Суп картофельный с горохом	5.24	102*	250	4.71	3.73	15.96	118	0.05	0.19	9.2	0.21	30.72	27.9	70.66	1.67
Фарш мясной с луком	21.9	457*	80/50	10.17	9.25	12.05	174.38	0.01	0.06	1.14	3.27	35.49	19.61	86.68	0.78
Макаронные изделия отварные	6.63	202*	150	5.32	4.89	35.52	211	0.05	0.09	0	0.76	10.3	8.16	45.28	0.82
Компот из сухофруктов	0.97	349*	200	0.48	0	25.68	98.36	0	0	0.82	0	19.48	15.32	31.94	0.54
Хлеб ржаной	2.58		60	2.82	0.6	0.6	126	0	0.04	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24
итого:	49.32			23.50	18.47	89.81	727.74	0.11	0.38	11.16	5.02	110.39	82.39	286.76	6.05
всего:	65.14			32.19	26.19	136.39	934.74	0.17	4.23	12.07	6.42	353.53	107.35	447.57	7.89
Седьмой день															
завтрак															
Яйцо вареное	7.7	209*	40	5.1	4.6	0.3	63	0	0	0	0	0	0	0	0
Суп молоч.с макаронными изделия	6.56	120*	150/5	4.47	6.87	31.88	208	0.07	0.06	0.98	0.2	96.82	27.43	119.5	0.42
Какао с молоком	2.6	382*	200	3.04	3.39	27.91	149	0.03	0.04	1.3	0.01	120.64	14.88	98.08	0.24
Хлеб пшеничный	2.24		40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
итого:	19.1			15.65	15.2	79.53	516	0.1	0.14	2.28	0.65	225.46	47.91	243.58	1.1
обед															
Помидоры свежие порциями	6	71*	30	0.48	0.12	3.12	12	0.03	12.6	0.15	0.195	7.5	13.5	10.5	0.45
Борщ с капустой картоф. со смет.	7.41	82*	250	1.47	4.67	7.31	89	0.09	0.03	8.81	0.17	36.95	19.46	43.72	0.95
Каша пшеничная вязкая	8.11	173*	150	4.21	4.8	22.99	154	0.05	0.11	0	0.65	0.63	0.02	95.94	1.61
Птица отварная в соусе	13.8	288*	100	13.55	9.50	2.33	196.25	0.00	0.09	1.26	3.70	53.29	22.54	146.65	1.40
Яблоки свежие		338	75	0.30	0.30	7.35	33.30	0.00	0.02	7.50	0.15	12.00	6.75	8.25	1.65
Чай с сахаром	0.91	376*	200	0.2	0.05	15.01	57	0	0	0.1	0	5.25	4.4	8.24	0.87
Хлеб ржаной	2.58		60	2.82	0.6	0.6	126	0	0.04	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24
итого:	38.81			23.03	20.04	58.71	667.55	0.17	12.89	17.82	5.65	130.02	78.07	365.50	9.17
всего:	65.17			38.68	35.24	138.24	1183.55	0.27	13.03	20.10	6.30	355.48	125.98	609.08	10.27

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Восьмой день															
завтрак															
Масло сливочное порциями	3.93	14*	10	0.05	8.25	0.08	75	0.1	0	0	0	1.2	0.04	1.9	0.02
Каша молоч. пшеничная с маслом	6.84	173*	150/5	4.65	6.45	36.8	213.5	0.03	0.07	0.15	0.52	92.23	29.3	69.3	0.09
Чай с лимоном	1.71	377*	200	0.26	0.06	15.22	59	0	0	2.9	0	8.05	5.24	9.78	0.91
Хлеб пшеничный	2.24		40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
итого:	14.72			8	15.1	71.54	443.5	0.13	0.11	3.05	0.96	109.48	40.18	106.98	1.46
обед															
Салат из свежих помидоров с луком	4.86	23*	100	1.11	6.18	4.62	78.56	0	0.09	20.3	3.37	17.21	17.62	32.12	0.83
Суп крестьянский с крупой	4.59	98*	250	1.46	4.75	6.22	79	0.08	0.04	14.64	0.14	38.49	17.29	41.11	0.68
Рис отварной	16.45	234*	150	9.93	9.71	8.48	157.50	0.05	0.06	0.30	0.32	40.41	6.06	40.96	0.15
Кисель из концен.плодового или ягодного.	1.65	648*	200	0	0	26	106	0.5	0.13	30	0	25.2	0	12.5	5.03
Хлеб ржаной	2.58		60	2.82	0.6	0.6	126	0	0.04	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24
итого:	30.13			15.32	21.24	45.92	547.06	0.63	0.36	65.24	4.61	135.71	52.37	178.89	8.93
всего:	65.17			23.32	36.34	117.46	990.56	0.76	0.47	68.29	5.57	245.19	92.55	285.87	10.39

3.232430945

Наименование блюда	ТК	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															
завтрак															
Бутерброд с повидлом	4.6	2*	30/20	1.2	4.3	22	132	0.03	0.02	8	0.4	8	5	14	0.3
Каша рисовая молочная с маслом	7.42	174*	200/5	4.8	8.2	30.04	220	0.03	0.2	0.7	0	94.78	23.27	64.65	1.3
Кофейный напиток с молоком	2.5	379*	200	2.5	3.6	28.7	152	0.02	1	0.1	0	61	45	7	1
Хлеб пшеничный	2.24		40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
итого:	16.76			11.54	16.44	100.18	600	0.08	1.26	8.8	0.84	171.78	78.87	111.65	3.04
обед															
Огурцы свежие порциями	6	71*	30	0.24	0.03	0.75	4.23	0	0.01	3	0.03	6.9	4.2	12.6	0.18
Суп картофельный с макарон.изд.	4.99	103*	250	2.26	4.3	16.68	117	0.06	0.08	13.2	0.23	18.63	19.61	52.91	0.85
Жаркое по- домашнему	23	436*	180	13.35	7.35	16.2	156.25	0.15	15.21	1.5	0.6	29.84	58.5	59.67	4.37
Печенье	20	ПР	20	1.7	2.26	13.94	82.9	1	0.02	0	0.26	8.2	3	17.4	0.2
Компот из свежих яблок	2.6	342*	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	2.58		60	2.82	0.6	0.6	126	0	0.04	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24
итого:	59.17			20.53	14.70	76.04	595.38	1.22	15.37	24.30	1.98	84.85	100.31	199.18	8.79
всего:	65.15			32.07	31.14	176.22	1195.38	1.30	16.63	33.10	2.82	256.63	179.18	310.83	11.83

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Десятый день															
завтрак															
Сыр порциями	8.93	15*	20	3.45	5.85	0	54	0.06	0	0.24	0.78	150	7.5	81	0.168
Каша молоч. пшениная с маслом	6.84	173*	200/5	4.65	6.45	36.8	213.5	0.03	0.07	0.15	0.52	92.23	29.3	69.3	0.09
Чай с молоком	2.68	378*	200	1.6	1.65	17.36	86	0.02	0.02	0.75	0	65.25	11.4	52.24	0.9
Хлеб пшеничный	2.24		40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
итого:	20.69			12.74	14.29	73.60	449.50	0.11	0.13	1.14	1.74	315.48	53.80	228.54	1.60
обед															
Салат из отварной свеклы	4.86	52*	100	1.5	4.5	16.5	108	0.03	0.03	3.31	0.2	26.08	15.82	10.5	1.01
Щи из св.капусты с картоф. со смет	5.53	88*	250	1.46	4.75	6.22	79	0.08	0.04	14.64	0.14	38.49	17.29	41.11	0.68
Птица отварная в соусе	13.8	288*	100	13.55	9.50	2.33	196.25	0.00	0.09	1.26	3.70	53.29	22.54	146.65	1.40
Каша гречневая рассыпчатая	5.2	302*	150	8.76	6.62	43.08	271	0.05	0.08	0	0.55	14.49	138.62	207.5	4.65
Кофейный напиток с молоком	2.5	379*	200	2.5	3.6	28.7	152	0.02	1	0.1	0	61	45	7	1
Хлеб ржаной	2.58		60	2.82	0.6	0.6	126	0	0.04	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24
итого:	29.61			30.59	29.57	97.43	932.25	0.18	1.28	19.31	5.37	207.75	250.67	464.96	10.98
всего:	65.2			43.33	43.86	171.03	1381.75	0.29	1.41	20.45	7.11	523.23	304.47	693.50	12.58

При составлении меню использовалось:

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций 2017г.

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

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под редакцией Могильного М.П. 2007 год