

Десятидневное меню

для обучающихся старше категории 11-15 лет МБОУ «Шатракасинская ООШ» Моргаушского района

Чувашской Республики

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория 11-15 лет

Наименование блюда	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 (понедельник)														
завтрак														
Каша молоч пшеничная с маслом	311*	180\5	17,63	12,96	23,61	267	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,1	1,32
Кофейный напиток с молоком	692	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Итого			23,22	25,15	71,83	590	0,21	1,27	1,28	0,58	215,21	100,91	203	2,78
обед														
Суп картофельный с горохом	139	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Котлеты рубленые с соусом	413	8050\30	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макаронные отварные	516	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Чай с фруктовым соком	79	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого			23,93	25,48	92,95	756	0,14	13,03	13,69	4,13	100,48	78,8	253,66	6,65
Итого			766	5,77	55,99	384	0,12	0,05	1,35	0,16	135,75	24,92	147,22	1,16
всего			56,21	56,6	247,17	1850	0,47	14,47	96,32	5,27	487,44	226,63	629,82	11,19

Наименование блюда	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 (вторник)														
завтрак														
Каша молочная пшеничная с маслом	311*	180/5	18,44	9,14	21,03	262	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого			23,98	13,43	55,48	451	0,12	0,21	1,44	1,26	281,33	27,92	237,28	3,51
обед														
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	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
Тефтели рубленные с соусом	462*	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого			23,31	29,86	96,4	870	0,18	0,22	22,7	7,17	163,02	196,85	382,51	9,98
итого			6,98	10,07	72,07	414	0	0,24	80	1,18	49,3	31,13	76,8	1,33
всего			55,77	53,41	244,05	1831	0,3	0,71	114,23	10,01	501,65	297	725,	15,4

Наименование блюда	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 (среда) завтрак														
Каша молочная овсяная с масломс	311*	180/5	10,98	14,01	22,05	246	0,08	0,26	1,18	0,59	181,56	65,12	140,30	1,86
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого			14,33	22,68	56,79	476	0,18	0,3	4,08	1,03	198,91	76	177,98	3,23
обед														
Салат из квашеной капусты срас.маслом	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,1	1,26	25,2	8,62	18,5	0,35
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	250/5	2,84	5,37	20,84	146	0,07	0,12	8 16,5	0,29	5 23,2	24,5	66,1	1,05
Рыба припущенная с соусом	371*	80(50/30)	13,81	5,76	2,73	139	0,02	0,02	0 1,19	1,43	8 34,7	1 23,2	4 159,	0,77
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,9 4	0,13	40,4 5	32,6 7	95,6 3	1,17
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого			24,01	20,33	84,33	746	0,18	0,4	58,8	3,99	154,	108,	417,	6,2
итого			9,56	7,59	55,01	326	0,1	0,2	60,2	0,35	92,4	31,3	136,	1,9
всего			49,3	50,78	222,5	166	0,46	1,02	203,	5,77	481,	238,	758,	12,4

Наименование блюда	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 (четверг)														
завтрак														
Каша молочная пшеничная с маслом	311*	180/5	18,44	9,14	21,03	262	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
Чай с молоком	297*	200	1,60	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого			25,38	15,03	57,83	480	0,14	0,23	2,09	1,26	341,33	34,52	283,28	3,54
обед														
Салат из свеклы	88*	60	0,76	9,04	4,59	103	0,01	0,01	5,1	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Щи из капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93,0	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
Плов из птицы	492*	150	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого			26,22	21,95	75,45	714	0,23	0,27	28,54	6,77	129,04	114,94	339,59	6,31
итого			6,79	7,09	61,81	333,5	0,03	0,04	3,61	0,94	136,16	23,08	141,98	1,44
всего			59,79	44,27	221,49	1647	0,4	0,66	114,64	9,37	642,53	195,54	790,81	11,91

Наименование блюда	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 (пятница)														
завтрак														
Каша молочная гречневая с маслом	302*	180/5	6,76	7,66	31,2	222	0,08	0,26	1,18	0,59	181,65	65,12	140,3	1,86
Какао с молоком	693*	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		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого			12,89	19,64	78,63	542	0,21	0,34	2,48	1,04	311,5	85,64	266,28	2,56
обед														
Винегрет овощной	71*	60	0,82	6,07	4,52	76	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,31	5,99	17,36	135	0,08	0,10	16,79	0,21	27,81	27,16	68,84	1
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	471*	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
Каша пшенная молочная	518*	150	6,45	7,78	33,02	228	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	1,1
Компот из свежих яблок	631*	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		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого			21,39	29,23	90,91	814	0,75	0,42	32,41	4,19	206,13	100,55	342,98	5,81
итого			9,86	7,54	58,3	349	0,05	0,28	80,13	0,55	89,18	35,93	131,74	1,4
всего			45,54	56,61	254,24	182	1,01	1,16	195,02	6,18	642,81	224,32	743,6	10,44

Наименование блюда	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 (понедельник)														
завтрак														
Каша молочная рисовая с маслом	302*	180/5	22,08	15,42	26,55	244	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51
Какао с молоком	693*	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		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого			28,21	27,4	73,98	564	0,21	0,15	2,48	0,69	245,9	53,44	269,23	1,21
обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,54	4,3	1,9	49	0,6	0,5	7,9	0,2	23,4	10	23	0,54
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,6	19,98	147	0,06	0,25	11,5	0,26	38,4	34,87	88,32	2,08
Тефтели рубленые с соусом	462*	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Макароны отварные	516*	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 кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого			24,17	28,5	98,03	853	1,42	0,95	22,0	7,35	135,25	92,19	273,53	6,71
итого			4,76	2,4	52,51	331	0,09	0,02	6,45	0,16	21,9	11,96	52,66	1,09
всего			58,04	58,5	232,62	1788	1,77	1,16	90,9	8,4	437,14	170,59	618,42	9,31

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Седьмой день (вторник) завтрак														
Каша молочная овсяная с маслом	311*	180/5	10,98	14,01	22,05	246	0,08	0,26	1,18	0,59	181,56	65,12	140,30	1,86
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого			16,52	18,3	56,5	435	0,12	0,3	1,44	1,08	294,91	80,12	228,54	3,28
обед														
Огурцы свежие с порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	250/5	1,8	5,48	9,12	107	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Котлеты руб.из птицы с соусом	498*	80(50/30)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,133	27,03	82,28	0,55
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116,0	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого			20,19	19,91	82,19	746	0,21	12,7	12,55	4,59	161,57	100,17	331,58	6,79
итого			9,86	7,54	58,3	349	0,05	0,2	80,13	0,55	89,18	35,93	131,74	1,4
всего			47,97	45,95	223,39	1650	0,38	3,	174,12	6,62	581,66	238,22	717,86	12,07

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
Восьмой день (среда)															
завтрак															
Каша молочная пшеничная с маслом	311*	180/5	18,44	9,14	21,03	262	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09	
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91	
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44	
итого			21,79	9,54	55,69	417	0,08	0,21	4,08	1,21	184,12	23,76	185,82	3,44	
обед															
Салат из квашеной капусты с рас.маслом	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35	
Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68	
Рыба припущенная с соусом	371*	80(50/30)	13,81	5,76	2,73	139	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11	0,77	
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17	
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
итого			23,18	20,53	72,51	701	0,17	0,36	61,35	4,22	184,7	122,91	356,89	6,17	
итого			10,12	13,31	94,58	539	0,03	0,2	11,3	1,19	141,94	66,01	176,01	1,57	
всего			56,49	51,83	249,26	1852	0,38	0,89	156,73	7,02	547,97	234,72	747,57	11,8	

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Девятый день (четверг)														
завтрак														
Каша молоч пшениная с маслом	311*	180\5	17,63	12,96	23,61	267	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,1	1,32
Чай с молоком	297*	200	1,60	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого			24,57	18,85	60,41	485	0,15	0,29	2,09	0,63	318,26	72,27	301,34	2,77
обед														
Салат из белокочанной капусты	43*	60	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 рыбный	133*	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134	0,04	0,15	24,1	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	471*	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
Каша пшеничная вязкая	302*	150	4,21	4,8	22,99	154	0,05	0,11	0	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого			22,31	20,47	90,01	735	0,14	0,41	33,91	3,55	120,48	70,46	332,15	6,28
итого			5,78	2,64	51,4	334	0,14	0,05	62,95	0,35	57,16	28,28	81,92	2,13
всего			54,06	42,16	228,22	1674	0,43	0,87	1788,95	4,93	531,9	193,01	741,41	11,78

Наименование блюда	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 (пятница)														
завтрак														
Каша молочная рисовая с маслом	311*	180/5	22,08	15,42	26,55	244	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51
Кисель	648*	200	0	0	33,93	129	0	0	0	0	0,68	0	0	0,10
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого			25,17	24,01	80	544	0,18	0,11	1,18	0,68	125,94	38,56	171,15	1,07
обед														
Помидоры свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	250	2,84	5,37	20,84	146	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
Биточки рубленые с соусом	451*	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из свежих яблок	631*	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		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого			24,14	22,33	106,17	829	0,16	12,9	24,25	3,97	90,3	199,02	390,9	9,82
итого			8,66	7,39	46,91	236	0,05	0,16	0,23	0,15	58,43	18,33	113,98	1,67
всего			59,37	53,93	259,48	1779	0,39	13,29	105,66	5,2	310,67	277,91	702,03	13,16

