

**Двенадцатидневное меню
для обучающихся МБОУ «Шолинская ООШ» Красночетайского района**

Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюд	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)														
Обед														
Огурцы свежие порциями		100	0,8	0,2	5,21	20,04	0,05	21,04	0,25	0,2*1,67	12,53	22,55	17,54	0,75
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147	0,06	0,25	11,5	0,26	38,4	34,87	88,32	2,08
Птица тушенная в сметанном соусе	493*	100(60/40)	13,88	17,78	4,5	199	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
Макаронные отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253	0,06	0,13	0	0,92	12,37	9,8	54,34	0,99
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	0,08	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Всего			30,11	29,12	97,44	840,04	0,25	0,46	13,31	4,46	102,36	98,28	348,35	7,67

Наименование блюд	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)														
Обед														
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88	0,02	0,07	15,9	2,3	43,12	16,44	29,99	0,55
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	250/5	1,8	6,2	9	107	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Тефтели рубленые с соусом	462*	105(70/35)	10,15	16,54	12,02	238	0	0,06	3,08	4,96	30,91	10,2	59,95	0,66
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,7	325	0,06	0,1	0	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
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			27,27	36,36	111,62	1000	0,19	0,31	30,37	8,92	197,73	234,41	460,43	11,46
Всего			27,27	36,36	111,62	1000	0,19	0,31	30,37	8,92	197,73	234,41	460,43	11,46

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Третий день (среда)														
Обед														
Салат из кваш.капусты с рас.маслом	45*	100	1,6	5,07	8,33	87	0	0,07	25,3	2,1	42,08	14,36	30,91	0,58
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,31	6,6	17,36	135	0,08	0,1	16,79	0,21	27,81	27,16	68,4	1
Рыба припущенная с соусом	371*	100(60/40)	16,64	7,09	3,59	169	0,02	0,03	1,54	1,78	42,49	28,25	194,57	0,95
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197	0,1	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42
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	0,08	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого			27,6	26,04	89,45	842	0,2	0,68	74,76	5,13	191,73	128,78	486,64	6,85
Всего			27,6	26,04	89,45	842	0,2	0,68	74,76	5,13	191,73	128,78	486,64	6,85

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Четвертый день (четверг)														
Обед														
Помидоры свежие порциями		100	0,08	0,2	5,21	20,04	0,05	21,04	0,27	0,33	12,53	22,55	17,54	0,75
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,8	5,57	7,77	93	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
Плов из птицы	492*	200	26,96	8,96	37,35	340,48	0,21	0,12	6,38	1,8	34,47	60,25	258,1	2,34
Компот из св.плодов	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
Печенье сахарное		30	2,25	2,94	22,32	125	0,01	0	0	0	11,27	0	46,99	1,18
Итого			34,79	18,43	101,12	813,52	0,33	21,26	31,54	3,15	129	119,31	429,87	8,29
Всего			34,79	18,43	101,12	813,52	0,33	21,26	31,54	3,15	129	119,31	429,87	8,29

Наименование блюд	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)														
Обед														
Салат из свеклы отварной	52/17	100	1,27	15,06	7,65	171	0,01	0,05	8,5	6,7	31,45	18,7	36,55	1,19
Суп картофельный с макарон.изделиями	140*	250/5	2,84	5,37	20,84	146	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
Жаркое по-домашнему	436*	200	17,85	98,38	21,68	301,52	0,2	20,23	0	0,8	39,69	409,93	79,36	5,81
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	0,08	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого			25,35	119,41	85,18	880,52	0,29	20,56	9,25	9,02	129,22	490,04	188,86	11,1
Всего			25,35	119,41	85,18	880,52	0,29	20,56	9,25	9,02	129,22	490,04	188,86	11,1

Наименование блюд	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 (суббота)														
Обед														
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,14	7,55	126,92	0,9	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,99	4,97	11,52	121	0,01	0,05	10	0,4	23,5	20,75	50,1	0,65
Биточки рубленые с соусом	451*	100(60/40)	10,96	11,54	13,12	201	0	0,07	1,31	2,56	29,3	9,15	63,82	0,61
Капуста тушеная	214*	180	3,84	6,24	108	115,2	0,08	0,05	26,4	2,88	86,4	28,8	57,6	1,2
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	0,08	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого			23,02	33,49	171,75	813,12	1,7	0,32	51,49	12,26	214,11	109,67	294,09	6,17
Всего			23,02	33,49	171,75	813,12	1,7	0,32	51,49	12,26	214,11	109,67	294,09	6,17

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
Седьмой день (понедельник)															
Обед															
Салат из свежих огурцов	16*	100	0,79	10,07	3,02	105	0,05	0,2	9,1	4,5	21,73	12,74	39,82	0,57	
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147	0,06	0,25	11,5	0,26	38,4	34,87	88,32	2,08	
Гуляш с соусом	413*	100(60/40)	7,28	16,14	4,08	192	0	0,01	1,12	0,88	29	14,8	106,8	1,11	
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253	0,06	0,13	0	0,92	12,37	9,8	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	0,08	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
Итого			23,5	37,35	94,83	918	0,17	0,63	22,76	7,39	122,03	87,59	339,63	7,4	
Всего			23,5	37,35	94,83	918	0,17	0,63	22,76	7,39	122,03	87,59	339,63	7,4	

Наименование блюд	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 (вторник)															
Обед															
Помидоры свежие порциями		100	0,8	0,2	5,21	20,04	0,05	21,04	0,27	0,33	12,53	22,55	17,54	0,75	
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	250/5	1,8	6,2	9	107	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17	
Котлеты рубленые из птицы с соусом	498*	100(60/40)	13,09	9,3	13,35	191	0	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32	
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275	0,08	0,04	0	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67	
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			23,53	23,63	103,27	835,04	0,24	21,27	12,98	5,46	176,94	118,5	382,18	7,41	
Всего			23,53	23,63	103,27	835,04	0,24	21,27	12,98	5,46	176,94	118,5	382,18	7,41	

Наименование блюд	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 (среда)														
Обед														
Салат из кваш.капусты с рас.маслом	45*	100	1,6	5,07	8,33	87	0	0,07	25,3	2,1	42,08	14,36	30,91	0,58
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,8	5,57	7,77	93	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
Биточки рыбные с соусом	388*	100(60/40)	10,93	10,04	13,17	188	0,01	0,05	1,32	3,55	38,66	21,19	92,46	0,86
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197	0,1	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	24,9	1,42
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			21,59	27,96	90,69	827	0,17	0,64	76,79	7,21	213,54	133,18	271,87	6,74
Всего			21,59	27,96	90,69	827	0,17	0,64	76,79	7,21	213,54	133,18	271,87	6,74

Наименование блюд	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 (четверг)														
Обед														
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88	0,02	0,07	15,9	2,3	43,12	16,44	29,99	0,55
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
Котлеты Особые	452*	100(60/40)	13,88	17,78	4,5	199	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,7	325	0,06	0,1	0	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
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	0,08	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого			34,28	34,79	119,45	1000	0,2	0,52	40,52	6,66	137,1	253,65	589,55	11,37
Всего			34,28	34,79	119,45	1000	0,2	0,52	40,52	6,66	137,1	253,65	589,55	11,37

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Одиннадцатый день (пятница)														
Обед														
Салат из свежих помидоров	19*	100	1,06	10,13	4,52	114	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17	14,06	0,8
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,31	6,6	17,36	135	0,08	0,1	16,79	0,21	27,81	27,16	68,4	1
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	471*	100(60/40)	10,6	10,36	9,05	168	0,05	0,06	0,32	0,34	43,1	6,47	43,69	0,16
Каша пшеничная вязкая	302*	180	4,44	8,36	19,18	170,4	0,04	0,13	0,73	0,25	67,22	41,26	133,07	1
Компот из св.плодов	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	36,21	78,57	822,4	1,02	0,39	44,2	6,6	175,56	106,88	315,82	6,14
Всего			21,39	36,21	78,57	822,4	1,02	0,39	44,2	6,6	175,56	106,88	315,82	6,14

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Двенадцатый день (суббота)														
Обед														
Огурцы соленые порциями		100	0,8	0,1	1,6	13,36	0,03	0,03	5,01	0,1	23,05	14,03	24,05	0,6
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,99	4,97	11,52	121	0,01	0,05	10	0,4	23,5	20,75	50,1	0,65
Кнели из говядины	474*	100(60/40)	20,13	9,31	4,97	185	0,08	0,31	0,39	2,56	57,93	29,99	239,77	2,34
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275	0,08	0,04	0	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67
Напиток из плодов шиповника	705*	200	0,68	0,28	20	133	0	0,1	0,06	0	12,4	3,4	3,4	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			32	22,59	85,02	853,36	0,2	0,48	15,46	4,37	137,43	112	468,26	7,16
Всего			32	22,59	85,02	853,36	0,2	0,48	15,46	4,37	137,43	112	468,26	7,16

При составлении меню использовались:

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах издание 2004 г

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП издание 2002 г.

*** Сборник технических нормативов издание 2008 г.