



УТВЕРЖДАЮ
И.П.Федотова

Директор

Двенадцатидневное меню бесплатного горячего питания
для обучающихся 1- 4 классов
МБОУ «Сосновская ООШ»
Моргаушского района Чувашской Республики

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Первый день						
обед						
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118
Котлеты рубленные с соусом	413*	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:			22,75	24,56	88,93	727

Второй день						
обед						
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89
Тефтели рубленные с соусом	462*	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:			22,98	29,05	94,59	852

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Третий день						
обед						
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	45*	60	0,96	3,04	5	52
Суп картоф.с макарон. издел.	140*	200	2,26	4,3	16,68	117
Рыба припущенная с соусом	371*	80(50/30)	13,81	5,76	2,73	139
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:			23,43	19,26	80,37	717

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Четвертый день						
обед						
Салат из свеклы	88**	60	0,76	9,04	4,59	103
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79
Плов из птицы	492*	150	20,27	6,74	28,08	256
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0	34,41	136
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:			25,88	21,13	73,9	700

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Пятый день						
обед						
Винегрет овощной	71*	60	0,82	6,07	4,52	76
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	200/5	1,88	5,1	13,92	113
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	471*	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140
Картофель отварной	518*	150	3,03	4,93	24,49	159
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:			17,54	25,49	78,94	723

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Шестой день						
обед						
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53
Суп крестьянский с крупой	134*	200	1,51	3,32	9,24	106
Гуляш из говядины	437*	50/50	14,75	13,14	3,3	191
Капуста тушеная	534*	150	3,6	4,52	15,3	115
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:			23,97	24,63	67,25	719

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Седьмой день						
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,54	4,3	1,9	49
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118
Биточки рубленые с соусом	451*	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:			23,51	22,98	95,6	792

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Восьмой день						
обед						
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89
Котлеты руб. из птицы с соусом	498*	80(50/30)	10,84	7,6	1,86	157
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:			19,86	19,1	80,38	728

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый день						
обед						
Салат из кваш. капусты с рас. маслом	45*	60	0,96	3,04	5	52
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79
Котлеты рыбные с соусом	388*	80(50/30)	9,04	8,22	10,71	155
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0	34,41	136
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:			18,07	22,17	78,94	703

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Десятый день						
обед						
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53
Суп картофельный рыбный	133*	200/12,5	4,57	2,8	15,3	107
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	471*	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140
Каша пшеничная вязкая	302*	150	4,21	4,8	22,99	154
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:			21,72	19,88	85,24	708

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Одиннадцатый день						
обед						
Помидоры свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12
Суп картоф.с макарон. издел.	140*	200	2,26	4,3	16,68	117
Биточки рубленные с соусом	451*	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:			23,56	21,26	102,01	800

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Двенадцатый день						
обед						
Огурцы соленые порциями		60	0,48	0,06	0,96	8
Суп крестьянский с крупой	134*	200	1,51	3,32	9,24	106
Шницель руб. с соусом	451*	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0	34,41	136
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:			17,68	19	77,87	696