



УТВЕРЖДЕНО  
И.П.Федотова

МБОУ

Примерное двенадцатидневное меню для обучающихся  
"Сосновская ООШ" Моргаушского района Чувашской Республики,  
возрастная категория с 12 лет (сезон: осенний- зимний)

Наименование блюда	№ по СР	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
<b>Первый день (понедельник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	302*	200/10	6,45	7,78	33,02	228
Чай с молоком	297**	200	1,6	1,65	17,4	86
Хлеб пшеничный		1 кус	2,8	0,4	17,0	84
<b>итого:</b>			<b>10,85</b>	<b>9,83</b>	<b>67,38</b>	<b>398</b>
<b>обед</b>						
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12,00
Суп картофельный с горохом	139*	250	6,2	5,6	22,3	167
Котлеты рубленые с соусом	413*	75/30	12,8	11,5	12,8	210
Макароны отварные	516*	200	6,8	12,2	45,6	326,67
Чай с сахаром	685*	200/15	0,2	-	15	58
Хлеб ржано- пшеничный		2 кус	1,4	1,4	23,5	134,4
<b>итого:</b>			<b>27,88</b>	<b>30,82</b>	<b>122,32</b>	<b>908,07</b>
<b>всего:</b>			<b>38,73</b>	<b>40,65</b>	<b>189,7</b>	<b>1306,07</b>
<b>Второй день (вторник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша рисовая молочная	302*	200/10	6,98	10,42	25	223
Кисель	640*	200	-	-	32,2	134
Хлеб пшеничный		1 кус.	2,8	0,4	17	84
<b>итого:</b>			<b>9,78</b>	<b>10,82</b>	<b>74,2</b>	<b>441</b>
<b>обед</b>						
Салат из белокачанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53
Борщ из свежей капусты со сметаной	110*	250	2,3	6,3	16,4	131
Тефтели рубленые с соусом	462*	90 (60/30)	8,56	14,11	9,07	197
Каша гречневая рассыпчатая	508*	200	11,6	10,4	56,4	372
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржано- пшеничный		2 кус	1,4	1,4	23,5	134,4
<b>итого:</b>			<b>25,23</b>	<b>35,26</b>	<b>139,9</b>	<b>1003,4</b>
<b>всего:</b>			<b>35,01</b>	<b>46,08</b>	<b>214,1</b>	<b>1444,4</b>

Третий день (среда)						
<b>завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	302*	200/10	6,3	8,5	32,5	245
Хлеб пшеничный		1 кус	2,8	0,4	17,0	84
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,1	75
Кофейный напиток с молоком	690*	200	2,5	3,6	28,7	152
			<b>11,65</b>	<b>20,75</b>	<b>78,28</b>	<b>556</b>
<b>обед</b>						
Салат из квашенный капусты с растительным маслом	45*	60	0,96	3,04	5	52
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	250	2,8	5,4	20,8	146
Рыба припущенная в соусе	371*	80(50/30)	13,81	5,76	2,73	139
Картофельное пюре	520*	200	4,29	7,41	29,3	206
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128
Хлеб ржано- пшеничный		2 кус	1,4	1,4	23,5	134,4
<b>итого:</b>			<b>23,62</b>	<b>23,01</b>	<b>114,49</b>	<b>805,4</b>
<b>всего:</b>			<b>35,27</b>	<b>43,76</b>	<b>192,77</b>	<b>1361,4</b>
<b>Четвертый день (четверг)</b>						
<b>завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	160*	250	7	7,9	24,7	141
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149
Сыр (порциями)		20	5,5	5,4	2,7	36
Хлеб пшеничный		1 кус	2,8	0,4	17,0	84
			<b>18,34</b>	<b>17,09</b>	<b>72,31</b>	<b>410</b>
<b>обед</b>						
Салат из свеклы	88**	60	0,76	9,04	4,59	103
Щи из свежей капусты со сметаной	124*	250	2	4,4	10,2	90
Плов из птицы	492*	200	27,02	8,98	37,44	341
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0	34,41	136
Хлеб ржано- пшеничный		2 кус	1,4	1,4	23,5	134,4
<b>итого:</b>			<b>31,75</b>	<b>23,82</b>	<b>110,14</b>	<b>804,4</b>
<b>всего:</b>			<b>50,09</b>	<b>40,91</b>	<b>182,45</b>	<b>1214,4</b>

<b>Пятый день (пятница)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша манная молочная с маслом	302*	200/10	6,04	9,96	31,32	239
Хлеб пшеничный		1 кус	2,8	0,4	17,0	84
Кисель	640*	200	0	0	32,2	134
<b>итого:</b>			<b>8,84</b>	<b>10,36</b>	<b>80,52</b>	<b>457</b>
<b>обед</b>						
Винегрет овощной	71*	60	0,82	6,07	4,52	76
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250	2,35	6,4	17,4	141
Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	471*	90 (60/30)	8,83	8,63	7,54	140
Картофель отварной	508*	200	4,04	6,57	32,65	212
Компот из свежих яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржано- пшеничный		2 кус	1,4	1,4	23,5	134,4
<b>итого:</b>			<b>17,6</b>	<b>29,23</b>	<b>80,83</b>	<b>812,4</b>
<b>всего:</b>			<b>26,44</b>	<b>39,59</b>	<b>161,35</b>	<b>1269,4</b>
<b>Шестой день (понедельник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша овсянная молочная с маслом	302*	200	6,65	11	22,64	216
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,1	75
Хлеб пшеничный		1 кус	2,8	0,4	17,0	84
<b>итого:</b>			<b>12,54</b>	<b>23,04</b>	<b>67,63</b>	<b>524</b>
<b>обед</b>						
Салат из белокачанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,6	5,3	14,3	116
Гуляш из говядины	437*	90 (60/30)	11,2	5,3	3,2	106
Капуста тушеная	534*	200	4,8	6,03	20,4	153
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128
Хлеб ржано- пшеничный		2 кус	1,4	1,4	23,5	134,4
<b>итого:</b>			<b>21,29</b>	<b>21,08</b>	<b>100,21</b>	<b>690,4</b>
<b>всего:</b>			<b>33,83</b>	<b>44,12</b>	<b>167,84</b>	<b>1214,4</b>

<b>Седьмой день (вторник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Запеканка творожная с повидлом	366*	130/20	27,29	12,25	23,45	317
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
<b>итого:</b>			<b>27,55</b>	<b>12,31</b>	<b>38,67</b>	<b>376</b>
<b>обед</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,54	4,3	1,9	49
Суп картофельный с горохом	139*	250	6,2	5,6	22,3	167
Биточки рубленые с соусом	451*	80 (50/30)	9,08	9,46	10,66	165
Макароны отварные	516*	200	6,8	12,2	45,6	326,67
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123
Хлеб ржано- пшеничный		2 кус	1,4	1,4	23,5	134,4
<b>итого:</b>			<b>25,06</b>	<b>32,96</b>	<b>134,92</b>	<b>965,07</b>
<b>всего:</b>			<b>52,61</b>	<b>45,27</b>	<b>173,59</b>	<b>1341,07</b>
<b>Восьмой день (среда)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	302*	200/10	8,1	17,6	33,06	324
Кофейный напиток с молоком	690*	200	2,5	3,6	28,7	152
Хлеб пшеничный		1 кус	2,8	0,4	17,0	84
			<b>13,4</b>	<b>21,6</b>	<b>78,76</b>	<b>560</b>
<b>обед</b>						
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12,00
Борщ с капустой, картофелем со сметаной	110*	250	2,3	6,3	16,4	131
Котлеты рубленые из птицы с соусом	498*	80 (50/30)	10,84	7,6	1,86	157
Рис отварной	511*	200	5,08	8,14	51,48	304
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржано- пшеничный		2 кус	1,4	1,4	23,5	134,4
<b>итого:</b>			<b>20,54</b>	<b>23,56</b>	<b>125,24</b>	<b>854,4</b>



	<b>всего:</b>		<b>33,94</b>	<b>45,16</b>	<b>204</b>	<b>1414,4</b>
<b>Девятый день (четверг)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	302*	200/10	6,45	7,78	33,02	228
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,1	75
Какао с молоком	693*	200	4,9	5,0	32,5	190
Хлеб пшеничный		1 кус	2,8	0,4	17,0	84
			<b>14,2</b>	<b>21,43</b>	<b>82,6</b>	<b>577</b>
<b>обед</b>						
Салат из квашенной капусты с растительным маслом	45*	60	0,96	3,04	5	52
Щи из свежей капусты со сметаной	124*	250	2	4,4	10,2	90
Котлеты рыбные с соусом	388*	120 (90/30)	13,56	12,33	16,06	232
Картофельное пюре	520*	200	4,29	7,41	29,3	206
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0	34,41	136
Хлеб ржано- пшеничный		2 кус	1,4	1,4	23,5	134,4
	<b>итого:</b>		<b>22,78</b>	<b>28,58</b>	<b>118,47</b>	<b>850,4</b>
	<b>всего:</b>		<b>36,98</b>	<b>50,01</b>	<b>201,07</b>	<b>1427,4</b>
<b>Десятый день (пятница)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша рисовая молочная	302*	200/10	6,98	10,42	25	223
Кисель	640*	200	0	0	32,2	134
Сыр (порциями)		20	5,5	5,4	2,7	36
Хлеб пшеничный		1 кус	2,8	0,4	17	84
			<b>15,28</b>	<b>16,22</b>	<b>76,9</b>	<b>477</b>
<b>обед</b>						
Салат из белокачанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53
Суп картофельный рыбный	133*	250	5,71	3,5	19,1	134
Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	471*	90 (60/30)	8,83	8,63	7,54	140
Каша пшеничная вязкая	302*	200	5,61	6,4	30,65	205
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128
Хлеб ржано- пшеничный		2 кус	1,4	1,4	23,5	134,4
	<b>итого:</b>		<b>22,84</b>	<b>22,98</b>	<b>119,6</b>	<b>794,4</b>
	<b>всего:</b>		<b>38,12</b>	<b>39,2</b>	<b>196,5</b>	<b>1271,4</b>

<b>Одиннадцатый день (понедельник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша овсянная молочная с маслом	302*	200	6,65	11	22,64	216
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		1 кус	2,8	0,4	17	84
<b>итого:</b>			<b>9,65</b>	<b>11,45</b>	<b>54,65</b>	<b>357</b>
<b>обед</b>						
Помидоры свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	250	2,8	5,4	20,8	146
Биточки рубленые с соусом	451*	80 (50/30)	9,08	9,46	10,66	165
Каша гречневая рассыпчатая	508*	200	11,6	10,4	56,4	372
Компот из свежих яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржано- пшеничный		2 кус	1,4	1,4	23,5	134,4
<b>итого:</b>			<b>25,52</b>	<b>26,94</b>	<b>142,35</b>	<b>938,4</b>
<b>всего:</b>			<b>35,17</b>	<b>38,39</b>	<b>197</b>	<b>1295,4</b>
<b>Двенадцатый день (вторник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша манная молочная с маслом	302*	200/10	6,04	9,96	31,32	239
Кофейный напиток с молоком	690*	200	2,5	3,6	28,7	152
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,1	75
Хлеб пшеничный		1 кус	2,8	0,4	17	84
<b>итого:</b>			<b>11,39</b>	<b>22,21</b>	<b>77,1</b>	<b>550</b>
<b>обед</b>						
Огурцы соленные порциями		60	0,48	0,06	0,96	8
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,6	5,3	14,3	116
Шницель рубленный с соусом	451*	105 (75/30)	13,62	14,19	15,99	247
Картофельное пюре	520*	200	4,29	7,41	29,3	206
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0	34,41	136
Хлеб ржано- пшеничный		2 кус	1,4	1,4	23,5	134,4
<b>итого:</b>			<b>22,96</b>	<b>28,36</b>	<b>118,46</b>	<b>847,4</b>
<b>всего:</b>			<b>34,35</b>	<b>50,57</b>	<b>195,56</b>	<b>1397,4</b>

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных ш