



"УТВЕРЖДЕНО"

Директор

В.Н. Ильин

"01" 09 2021 года

Примерное десятидневное меню для обучающихся МБОУ "Вурман-Сюктерская средняя общеобразовательная школа" Чебоксарского района Чувашской Республики

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Первый день (понедельник)														
Завтрак														
Масло порциями		15	0,08	12,37	0,08	112								
Каша молочная манная с маслом		150/5	14,72	16,87	1703	197	302*							
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		50	3,8	0,4	24,3	119								
Итого			21,64	33,03	1755,29	577	0,03	0,04	1,3	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
Обед														
Огурцы соленые порциями		60	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
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 из говядины с соусом	413	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
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
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			22,75	24,5	86,77	723	0,12	0,39	14,24	3,94	99,1	67,23	239,9	6,15
Второй день (вторник)														
Завтрак														
Ватрушка с повидлом		40	1,2	4,3	22	132	2*							
Каша молочная пшеничная с маслом		150/5	14,72	10,83	19,73	217	302*							
Чай с сахаром		200	0,2	0,05	15,01	57	685*							

Салат из огурцов с помидорами	20	60	0,36	0,54	4,26	49	0	0	7,92	0	0	0	0	0
Борщ с капустой и 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
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
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
Чай с молоком	297	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9
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			18,55	22,48	62,19	670	0,2	0,3	44,42	3,16	180,8	82,32	294,94	5,74
Пятый день (пятница)														
Завтрак														
Каша молочная гречневая с маслом		150/5	5,81	7,26	23	186	302*							
Чай с сахаром	685	200	0,2	0,05	15,01	5,7	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119								
Итого			9,81	7,71	62,31	310,7	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Обед														
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
Рассольник ленинградский со сметаной	132	200/5	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	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
Кисель	648	200	1,36	0	29,02	122	0,45	1,2	42,5	6,9	0	0	11	0
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			26,81	12,5	72,58	625	0,7	1,42	63,74	9,26	77,22	86,9	326,97	5,17
Седьмой день (понедельник)														
Завтрак														
Сыр порциями		20	4,6	5,8	0	72	97*							
Каша молочная рисовая с маслом		150/5	4,79	8,03	24,17	192	302*							
Какао с молоком		200	3,04	3,39	27,91	149	693*							
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119								
Итого			16,23	17,62	76,38	532								
Обед														
Огурцы соленые порциями		60	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
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
Шницель 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
Макароньы 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 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

Сыр порциями		200	4,6	5,8	0	72	97*								
Каша молочная овсяная с маслом	302*	150/5	5,56	10,49	24,03	214									
Кисель	648	200	1,36	0	29,02	122	0,45	1,2	42,5	6,9	0	0	11		
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119									
Итого			15,32	16,69	77,35	527	0,45	1,2	42,5	6,9	0	0	11	0	
Обед															
Помидоры свежие порциями	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	140	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85	
Тефтели из говядины тушеные в соусе	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	
Рис отварной	511	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55	
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			18,74	28,17	103,77	849	0,15	0,27	24,6	7,18	96,78	83,06	266,71	4,96	
Одиннадцатый день (пятница)															
Завтрак															
Масло порциями		15	0,08	12,37	0,08	112									
Каша молочная манная с маслом		150/5	14,72	16,87	1703	197	302*								
Чай с молоком	297	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9	
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119									
Итого			20,2	31,29	1744,74	514									
Обед															
Салат из свеклы с сыром		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	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	
Курица тушеная в сметанном соусе	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	437	50/50	14,75	13,14	3,3	191	0,06	0,09	0,73	0,25	17,86	4,1	12,93	0,31	
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			28,05	32,52	50,14	706	0,11	12,8	13,58	7,405	89,26	51,21	152,11	5,14	