

Утверждено
 Приказ №15 от 11.02.2021 года
 Директор школы 
 Т.П. Бармина



Для обучающихся МБОУ «Новолатайская СОШ» Красночетайского района ЧР

Возрастная категория: 12 лет

Наименование блюда	Номер р	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества										
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
Первый день (понедельник)																		
Завтрак																		
Каша молоч.пшеничная с маслом	302*	200/5	20,49	10,15	23,36	272,73	0,07	0,18	1,3	0,73	186,7	14,24	183,38	2,55				
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	50	50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55				
Итого	139*	250	24,55	10,61	62,88	450,73	0,07	0,24	4,2	1,28	204,8	26,48	225,66	4,01				
Суп картофельный с горохом	493*	100(60/40)	5,89	4,65	19,98	147	0,06	0,25	11,5	0,26	38,4	34,87	88,32	2,08				
Линия тушеная в сметанном соусе			13,88	17,78	4,5	199	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03				
Макаронны 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 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	50	50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55				
Итого	30,21	28,76	106,62	777	0,20	0,51	14,92	4,18	87,35	72,59	313,68	5,56						
Всего	54,76	39,37	169,50	1227,73	0,27	0,75	19,12	5,46	292,1	99,07	539,34	9,57						

Наименование блюда	Нормы р	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества									
			по СР	по СР	по СР	по СР	по СР	по СР	по СР	по СР	по СР	по СР	по СР	по СР	по СР	по СР	по СР	по СР	по СР	по СР	по СР	
Второй день (вторник)																						
Завтрак																						
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200/5	7,4	13,95	31,96	284	0,07	0,2	1,23	0,35	141,2	63,35	148,1	1,32								
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87								
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55								
Итого			11,4	14,4	71,27	460	0,07	0,26	1,33	0,9	156,4	74,75	188,84	2,74								
Обед																						
Салат из охлажденной 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								
Лепрели 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 пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55								
Итого			27,27	36,36	111,62	1000	0,19	0,31	30,37	8,92	197,7	234,41	460,43	11,46								
Всего			38,67	50,76	182,89	1460	0,26	0,57	31,7	9,82	354,2	309,16	649,27	14,20								

2

3

9

4

Наименование блюда	Номер р	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества								
			Энергетическая	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Зола	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6	Вит. В12	С	Сахароза	Кальций	Железо
Третий день (среды)																	
Завтрак																	
Каши молочнорисовая с маслом	302*	200/5	6,37	10,68	32,15	256	0,08	0,09	1,32	0,7	129,7	29,44	138,4	0,43			
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		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55			
Итого			12,67	14,68	85,15	527	0,1	1,15	1,42	1,25	209,7	81,44	177,9	1,98			
Обед																	
Рассолыник 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 ледяная 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 яблок	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			26,0	20,97	81,12	755	0,2	0,61	49,46	3,03	149,6	114,42	455,73	6,27			
Всего			38,67	35,65	166,27	1282	0,3	1,76	50,88	4,28	359,3	195,86	633,63	8,25	4	4	

Пищевая ценность

Витамины и минеральные вещества

Наименование Блюда	Нормы Р по СР	Выход (г/р)	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества									
Питый дель (пятиднев)																						
Загрузка																						
Кашиа молоч.пшеница с маслом	302*	200:5	19,59	14,4	26,24	288,18	0,08	0,25	1,31	0,13	183,3	55,85	164,55	1,46								
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	50	50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55								
Итого			23,65	14,86	65,76	466,18	0,08	0,31	4,21	0,68	201,4	68,09	206,83	2,92								
Салат из свежесы 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-томашинскому	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 пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55								
Итого			26,33	119,21	108,88	873,52	0,29	20,54	25,75	8,79	124,8	485,64	235,30	9,41								
Всего			49,98	134,07	174,64	1339,7	0,37	20,85	29,96	9,47	326,2	553,73	442,13	12,33								

Наименование блюда	Поме р	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества																				
			ккал	б	ж	у	с	к	п	а	в	с	е	п	ка	маг	цинк	железо	натрий	калий	фосфор	цинк	железо	натрий	калий	фосфор							
Шестой день (суббота)																																	
Завтрак																																	
Каша молочная манная с маслом	302*	200/5	19,62	22,44	22,65	262,73	0,07	0,11	1,37	0,47	193,2	23,01	76,8	0,56																			
Какао с молоком	693*	200	4,5	24,5	132,82	190	0	0,14	1,16	0	113,1	0	0	0,93																			
Хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55																			
Итого																																	
Обед																																	
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																			
Капустя 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 пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55																			
Итого																																	
Всего																																	
			49,57	70,69	343,97	1257,93	0,87	0,58	41,04	8,74	502,3	121,11	362,22	7,44																			

Наименование блюда	Номер р по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
Сельскохозяйственный														
Завтрак														
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	200/5	20,49	10,15	23,36	272,73	0,07	0,18	1,3	0,73	186,7	14,24	183,38	2,55
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	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55
Итого														
Обед			25,89	12,2	65,02	477,73	0,09	0,26	2,05	1,28	262	32,64	269,12	4
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 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 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		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55
Итого														
			30,61	30,37	109,39	798	0,27	0,51	15,26	3,86	933,0	74,05	314,71	5,46
Всего			56,5	42,57	174,41	1275,73	0,36	0,77	17,31	5,14	355,0	106,69	583,83	9,46

7

Наименование блюда	Номер р	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества									
			Энергетическая по СР	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Зола	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6	Вит. В9	Вит. С	Вит. Е	Вит. РР	Кальций	Магний	Железо	Йод		
Восьмой день (вторник)																						
Завтрак																						
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200/5	7,4	13,95	31,96	284	0,07	0,2	1,23	0,35	141,2	63,35	148,1	1,32								
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		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55								
Итого			11,46	14,41	71,48	462	0,07	0,26	4,13	0,9	159,2	75,59	190,38	2,78								
Обед																						
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 пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55								
Итого			23,71	23,23	121,86	808	0,19	0,21	12,71	4,9	160,0	91,55	344,94	4,97								
Всего			35,17	37,64	193,34	1270	0,26	0,47	16,84	5,80	319,3	167,14	535,32	7,75								

0

1

9

4

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества																		
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe												
Девятый день (среда)																										
Завтрак																										
Масло сливочное порциями	97*	10	0,05	3,25	0,08	75	0,1	0	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02											
Каша молоч. 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												
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87												
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,4	0	0,44	8	5,6	26	0,44												
Итого			25,37	24,06	61,08	472	0,18	0,11	1,28	0,68	130,51	42,96	179,39	1,84												
Обед																										
Салат из кваш. 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 свежей 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												
Биточки рыбные с соусом	388*	80(50/30)	9,04	8,22	10,71	155	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69												
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17												
Компот из чернославя	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 пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,4	0	0,44	8	5,6	26	0,44												
Итого			18,07	22,17	78,94	703	0,19	0,38	57,52	5,67	170,54	112,91	265,29	5,94												
Всего			43,44	46,23	140,02	1175	0,37	0,49	58,8	6,35	301,05	155,87	444,68	7,78												

Наименование блюда	Номер р	Выход (гр)	Пищевая ценность							Витамины и минеральные вещества										
			по СР																	
Десятый день (четверг)																				
Завтрак																				
Капша молочная с маслом	302*	200/5	19,59	14,4	26,24	288,18	0,08	0,25	1,31	0,13	183,3	55,85	164,55	1,46						
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		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55						
Итого			23,65	14,86	65,76	466,18	0,08	0,31	4,21	0,68	201,4	68,09	206,83	2,92						
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 Овощные	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						
Капша гречневая расщипчатая	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 яблок	638*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66						
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55						
Итого			35,26	34,59	143,15	993	0,2	0,5	40,52	6,43	132,7	249,25	569,85	9,68						
Всего			58,91	49,45	208,91	1459,18	0,28	0,81	44,73	7,11	334,1	317,34	776,68	12,60						

Наименование блюда	Номер р.	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества									
			Энергетическая	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Зола	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6	Вит. В9	Вит. С	Вит. Е	Вит. Р	Вит. РР	Кальций	Магний	Фосфор	Натрий	Калий
Однимедиаый день (питания)																						
Завтрак																						
Каша молочная речневая с маслом	302*	200/5	7,73	9,65	30	248,18	0,07	0,28	1,31	0,65	222,0	72,35	155,89	2,06								
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		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55								
Итого			14,03	13,65	83,00	519,18	0,09	1,34	1,41	1,2	293,0	124,35	195,39	3,61								
Расстояние Ленинградский со мгстаной	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.ягод	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 пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55								
Итого			21,31	25,88	97,76	701,4	0,18	0,36	24,44	1,43	155,0	85,49	282,06	3,06								
Всего			35,34	39,53	180,76	1220,58	0,09	1,7	25,85	2,63	448,0	209,84	477,45	7,27								

1

3

4

Наименование блюда	Поле Р по СР	Выход (г/р)	Пищевая ценность													Витамины и минеральные вещества							
			Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Сахароза	Крахмал	Клетчатка	Зола	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6	Вит. С	Вит. Е	Вит. РР	Кальций	Железо	Магний	Фосфор	Натрий	
Двухдневный день (суббота)																							
Завтрак																							
Яйцо вареное	337*	1 шт	5.1	4.6	0.3	63	0.07	0	0.35	0	55	185	54	3									
Каша молочная с маслом	302*	200/5	19.62	22.44	22.65	262.73	0.07	0.11	1.37	0.47	193.2	23.01	76.8	0.56									
Какао с молоком	693*	200	4.5	24.5	132.82	190	0	0.14	1.16	0	113.1	0	0	0.93									
Хлеб пшеничный		50	3.8	0.4	24.3	119	0	0.06	0	0.55	10	7	32.5	0.55									
Итого																							
			33,02	51,94	180,07	634,73	0,14	0,31	2,88	1,02	371,3	215,01	163,3	5,04									
Обед																							
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									
Пантоф из лебегов пшеничка	705*	200	0.68	0.28	20	133	0	0.1	0.06	0	12.4	3.4	3.4	0.66									
Хлеб пшеничный		50	3.8	0.4	24.3	119	0	0.06	0	0.55	10	7	32.5	0.55									
Итого																							
			32,18	22,29	107,12	833	0,17	0,56	10,45	4,04	109,9	87,27	424,51	4,87									
Всего																							
			65,2	74,23	287,19	1467,73	0,31	0,87	13,33	5,06	481,3	302,28	587,81	9,91									

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 детского питания для предприятий ОП издание 2002 г.

*** Сборник технических нормативов издание 2008 г.