

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ "Кшаушская СОШ"
 Чебоксарского района Чувашской Республики
 Е.А. Майков
 "01" сентября 2022 г.



Основное (организованное) десятидневное меню для обучающихся
 МБОУ "Кшаушская СОШ" Чебоксарского района Чувашской Республики

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	завтрак						
понедельник	Каша молочная пшеничная с маслом	150/5	6,45	7,78	33,02	228	302*
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	692*
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,17	9,72	48	
	итого за завтрак:		10,47	11,55	71,44	428	
	обед						
	Салат из св.кап.с кукурузой	50	0,93	3,05	5,65	53	43*
	Суп картофельный с горохом	200/5	4,71	3,73	15,96	118	139*
	Котлеты рубленые. с соусом	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	413*
	Макароны отварные	150	5,32	4,89	35,52	211	516*
	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79*
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
	итого за обед:		23,2	27,49	91,46	768	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 день	завтрак						
вторник	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	4,47	6,87	31,88	208	302*
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	109	631*
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,17	9,72	48	
	итого за завтрак:		6,15	7,2	69,47	365	
	обед						
	Огурцы свежие порциями	50	0,48	0,12	3,12	12	
	Борщ из св.кап.с картоф.со сметаной	200/5	1,47	4,67	7,31	89	110*
	Тефтели рубленые с соусом	80(50/30)	8,56	14,11	9,07	197	462*
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271	508*
	Компот из кураги	200	1,04	0	30,96	123	638*
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
	итого за обед:		23,13	26,12	94,14	818	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
3 день	завтрак						
среда	Суп молочный с мак.изд. с маслом	150/5	76,6	5,96	23,84	137	302*
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	686*
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,17	9,72	48	
	итого за завтрак:		78,78	6,19	48,78	244	
	обед						
	Капуста тушеная	50	1,88	1,93	5,9	13	45*
	Суп картофельный с макар.изд.со сметаной	200/5	2,26	4,3	16,68	117	140*
	Тефтели рыбные с соусом	80(50/30)	9,04	8,22	10,71	155	388*
	Пюре картофельное	150	3,22	5,56	22	155	520*
	Компот из изюма	200	0,36	0	33,16	128	638*
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
	итого за обед:		19,58	20,61	89,05	694	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
4 день	завтрак						
четверг	Каша пшеничная молочная с маслом	100/5	5,58	8,97	27	211	302*
	Компот из кураги	200	1,04	0	30,96	123	638*
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,17	9,72	48	
	итого за завтрак:		8,14	9,14	67,68	382	
	обед						
	Помидоры свежие порциями	50	0,33	0,06	1,14	7	
	Щи из св. капусты с карт. со сметаной	200/5	1,46	4,75	6,22	79	124*
	Плов из птицы	150	20,27	6,74	28,08	256	492*
	Компот из чернослива	200	0,57	0	34,41	136	638*
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
	итого за обед:		25,45	12,15	70,45	604	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
5 день	завтрак						
пятница							
	Каша молочная гречневая с маслом	150/5	6,76	7,66	31,2	222	302*
	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	297*
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,17	9,72	48	
	итого за завтрак:		9,88	9,48	58,28	356	
	обед						
	Салат "Степной"	50	0,9	3,06	5,3	43	25*
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,88	5,1	13,92	113	132*
	Биточки из гов.тушенные с соусом	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140	471*
	Макароны отварные	150	5,32	4,89	35,52	211	516*
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	109	631*
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
	итого за обед:		19,91	22,44	90,75	742	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
6 день	завтрак						
понедельник							
	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	4,47	6,87	31,88	208	302*
	Какао с молоком	200	3,04	3,39	27,91	149	693*
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,17	9,72	48	
	итого за завтрак:		9,03	10,43	69,51	405	
	обед						
	Салат из моркови с изюмом	50	5,04	18,4	20,64	268	48*
	Суп картофельный с горохом	200/5	4,71	3,73	15,96	118	139*
	Биточки рубленные с соусом	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	451*
	Макароны отварные	150	5,32	4,89	35,52	211	516*
	Компот из кураги	200	1,04	0	30,96	123	638*
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
	итого за обед:		28,01	37,08	114,34	1011	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
7 день	завтрак						
вторник							
	Каша молочная гречневая с маслом	150/5	6,76	7,66	31,2	222	302*
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	109	631*
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,17	9,72	48	
	итого за завтрак:		8,44	7,99	68,79	379	
	обед						
	Огурцы свежие порциями	50	0,48	0,12	3,12	12	
	Борщ из св.кап.с карт.со сметаной	200/5	1,47	4,67	7,31	89	110*
	Плов из птицы	150	20,27	6,74	28,08	256	492*
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	686*
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
	итого за обед:		25,3	12,19	54,33	542	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
8 день	завтрак						
среда							
	Каша молочная пшеничная с маслом	150/5	6,45	7,78	33,02	228	302*
	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79*
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,17	9,72	48	
	итого за завтрак:		8,31	7,97	67,27	371	
	обед						
	Салат из свеклы с яблоками	50	0,64	2,82	6,4	62	51*
	Щи из св.кап.с карт.со сметаной	200/5	1,46	4,75	6,22	79	124*
	Котлеты рыбные с соусом	80(50/30)	9,04	8,22	10,71	155	388*
	Пюре картофельное	150	3,22	5,56	22	155	520*
	Компот из чернослива	200	0,57	0	34,41	136	638*
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
	итого за обед:		17,75	21,95	80,34	713	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
9 день	завтрак						
четверг							
	Суп молочный с макар.изделиями	200/5	7,66	5,96	23,84	137	120*
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	685*
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,17	9,72	48	
	итого за завтрак:		78,32	6,18	48,57	242	
	обед						
	Капуста тушеная	50	1,88	1,93	5,9	46	45*
	Суп картофельный рыбный	200/12,5	4,57	2,8	15,3	107	133*
	Тефтели из говядины с соусом	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140	471*
	Каша пшеничная вязкая	150	4,21	4,8	22,99	154	302*
	Компот из изюма	200	0,36	0	33,16	128	638*

	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
	итого за обед:		22,67	18,76	85,49	701	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
10 день	завтрак						
пятница							
	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	4,47	6,87	31,88	208	302*
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	692*
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,17	9,72	48	
	итого за завтрак:		8,49	10,64	70,3	408	
	обед						
	Помидоры свежие порциями	50	0,48	0,12	3,12	12	
	Суп картофельный с макар.изд.со сметаной	200/5	2,26	4,3	16,68	117	140*
	Биточки рубленые с соусом	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	451*
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271	508*
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	109	631*
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
	итого за обед:		23,56	21,26	102,01	800	

При составлении меню использовались:

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 года

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года

***Сборник технических нормативов изд. 2008 год

Технико-технологическая карта