

**СОГЛАСОВАНО:**  
**Управление Роспотребнадзора**  
**по Чувашской Республике-Чувашии**  
**в Батыревском районе**  
 «\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор МАОУ «Токаевская СОШ»  
 Н.С.Зарипов  
 «20» \_\_\_\_\_ 2021 год

## 10-дневное меню рационов питания обучающихся в МАОУ «Токаевская СОШ» Комсомольского района Чувашской Республики

*Рацион питания детей на осенне-зимний период для детей 7-11 лет*

Наименование блюда	ТК	Но мер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
<b>Первый день (понедельник)</b>																
<b>обед</b>																
Салат из моркови с изюмом	13	45*	100	1,26	7,08	19,53	81,9	0	0,07	5,63	1,26	50,97	34,44	58,38	0,95	
Суп картофельный с горохом	10	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 рубленые с соусом	13	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	23	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 лимоном	31	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91	

Хлеб пшеничный			30	2,28	0,25	14,58	72	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Вафли мягкие			40	2,38	9,68	18,64	180	0,008	0	0	0	6	0	25,1 3	0,62
<b>итого:</b>				<b>25,29</b>	<b>40,89</b>	<b>128,6 5</b>	<b>886, 9</b>	<b>0,108</b>	<b>0,44</b>	<b>18,73</b>	<b>5,09</b>	<b>144,1 9</b>	<b>94,53</b>	<b>311, 58</b>	<b>7,69</b>

#СС  
ЫЛК  
А!

Наименование блюда	ТК	Но мер по СР	Выхо д (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Белки	Жиры	Угл евод ы	Ка лл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
<b>Второй день (вторник)</b>																
<b>обед</b>																
Салат из помидоров	15	71*	60	0,59	3,69	2,14	44,5 2	0	0,03	10,06	2,72	11,21	9,76	20,7 7	0,44	
Борщ с капустой картоф. со смет.	6	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,7 2	0,95	
Тефтели рубленые с соусом	14	462*	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,5 3	0,33	
Каша гречневая рассыпчатая	20	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,6 2	207, 51	4,65	
Компот из кураги	36	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			30	2,28	0,25	14,58	72	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
Груши св.			100	1,5	0,1	21	49,3 3	0	0,08	20	0,4	8	42	28	0,6	
<b>итого:</b>				<b>24,2</b>	<b>29,44</b>	<b>128,1 4</b>	<b>845, 85</b>	<b>0,85</b>	<b>0,33</b>	<b>41,53</b>	<b>9,97</b>	<b>133,8</b>	<b>249</b>	<b>416, 93</b>	<b>9,91</b>	

#ССЫ  
ЛКА!

Наименование блюда	ТК	Но мер по	Выхо д (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Угл евод	Ка лл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe

		СР				Ы									
<b>Третий день (среда)</b>															
<b>обед</b>															
Салат из белокочанной капусты	4	43*	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,9 9	0,33
Суп картофельный с макарон.изд.	11	140*	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,9 1	0,85
Рыба припущенная с соусом	17	371*	80(50/30)	12,56	5,76	2,73	139	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159, 11	0,77
Пюре картофельное	21	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,6 3	1,17
Компот из изюма	35	638*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Бананы св.			100	1,5	0,05	21	96	0	0,04	10	0,4	8	42	28	0,6
Хлеб пшеничный			30	2,28	0,25	14,58	72	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Сыр порциями	54	97	15	3,45	5,85	0	54	0,6	0	0,24	0,078	150	7,5	81	0,16 8
<b>итого:</b>				<b>26,56</b>	<b>24,82</b>	<b>115,8</b>	<b>814</b>	<b>0,78</b>	<b>0,4</b>	<b>60,11</b>	<b>4,528</b>	<b>308,5</b>	<b>154,6 4</b>	<b>512, 64</b>	<b>6,78 8</b>

#ССЫ  
ЛКА!

Наименование блюда	ТК	Но мер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Четвертый день (четверг)</b>															
<b>обед</b>															
Салат из св.огурцов	13	686* *	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0	0,03	9,5	0,2	21,85	13,3	40,0 2	0,57
Щи из св.капусты с картоф. со смет	7	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,1 1	0,68
Плов из птицы	19	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

Кофейный напиток с молоком	39	692*	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
Хлеб пшеничный			30	2,28	0,25	14,58	72	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Мандарины св.			60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
<b>итого:</b>				<b>27,75</b>	<b>21,61</b>	<b>84,82</b>	<b>650,3</b>	<b>0,26</b>	<b>1,24</b>	<b>51,84</b>	<b>2,59</b>	<b>182,66</b>	<b>138,89</b>	<b>344,59</b>	<b>6,31</b>

#ССЫ  
ЛКА!

Наименование блюда	ТК	Но мер по СР	Выхо д (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Белки	Жиры	Угл евод ы	Ка лл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
<b>Пятый день (пятница)</b>																
<b>обед</b>																
Салат из кр. свеклы с изюмом	41	686* *	100	1,5	4,5	16,5	108	0,03	0,03	3,31	0,2	26,08	15,82	10,5	1,01	
Рассольник Ленинградский со смет.	9	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	
Фрикадельки из говяд., туш. в соусе	15	471*	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13	
Картофель отварной	24	518*	150	3,03	4,93	24,49	159	0,08	0,18	30	0,12	15,62	34,52	88	1,36	
Компот из св.яблок	33	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			30	2,28	0,25	14,58	72	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
Яблоки св.			60	0,48	0,18	4,86	24	0	0	1,8	0,09	17,3	3,9	21,2	0,2	
<b>итого:</b>				<b>18,16</b>	<b>23,75</b>	<b>109,76</b>	<b>725</b>	<b>0,23</b>	<b>0,38</b>	<b>55,42</b>	<b>1,72</b>	<b>139,3</b>	<b>96,43</b>	<b>268,02</b>	<b>6,7</b>	

#ССЫ  
ЛКА!

Наименование блюда	ТК	Но мер по СР	Выхо д (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Угл евод ы	Ка лл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe

<b>Шестой день (понедельник)</b>															
<b>обед</b>															
Салат из моркови с изюмом	13	45*	100	1,26	7,08	19,53	81,9	0	0,07	5,63	1,26	50,97	34,44	58,38	0,95
Суп картофельный с горохом	10	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
Биточки рубленые с соусом	13	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
Макароны отварные	23	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 кураги	36	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			30	2,28	0,25	14,58	72	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Вафли мягкие			40	2,38	9,68	18,64	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62
<b>итого:</b>				<b>26,07</b>	<b>35,09</b>	<b>145,85</b>	<b>950,9</b>	<b>0,808</b>	<b>0,46</b>	<b>16,63</b>	<b>6,19</b>	<b>168,54</b>	<b>110,29</b>	<b>331</b>	<b>7,48</b>

#ССЫ  
ЛКА!

Наименование блюда	ТК	Но мер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Седьмой день (вторник)</b>															
<b>обед</b>															
Салат из св.огурцов	13	686*	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0	0,03	9,5	0,2	21,85	13,3	40,02	0,57
Борщ с капустой картоф. со смет.	6	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
Птица отварная	108		100	22,26	14,21	0	232,47	19,8	0,12	1,34	0	16,9	18,3	143,4	1,235
Рис отварной	22	511*	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55

Чай с сахаром			200	0,02	0	15	0	0	0,03	3	0	5,8	2,25	0,02	0,27
Хлеб пшеничный			30	2,28	0,25	14,58	72	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Бананы св.			100	1,5	0,05	21	96	0	0,04	10	0,4	8	42	28	0,6
<b>итого:</b>				<b>32,1</b>	<b>31,38</b>	<b>98,88</b>	<b>784,77</b>	<b>19,96</b>	<b>0,33</b>	<b>32,65</b>	<b>1,99</b>	<b>109,03</b>	<b>133,74</b>	<b>389,64</b>	<b>5,815</b>

#ССЫ  
ЛКА!

Наименование блюда	ТК	Но мер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Белки	Жиры	Углыводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
<b>Восьмой день (среда)</b>																
<b>обед</b>																
Салат из белокочанной капусты	4	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	
Щи из св.капусты с картоф. со смет	7	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	
Рыба припущенная с соусом	17	371*	80(50/30)	12,56	5,76	2,73	139	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11	0,77	
Пюре картофельное	21	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17	
Компот из чернослива	37	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			30	2,28	0,25	14,58	72	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
Груши св.			100	1,5	0,1	21	49,33	0	0,08	20	0,4	8	42	28	0,6	
Сыр порциями	54	97	15	3,45	5,85	0	54	0,6	0	0,24	0,078	150	7,5	81	0,168	
<b>итого:</b>				<b>22,52</b>	<b>19,47</b>	<b>106,59</b>	<b>683,33</b>	<b>0,21</b>	<b>0,43</b>	<b>72,06</b>	<b>4,71</b>	<b>182,36</b>	<b>161,92</b>	<b>414,79</b>	<b>6,6</b>	

#ССЫ  
ЛКА!

Наименование блюда	ТК	Но	Выхо	Пищевая ценность	Витамины и минеральные вещества
--------------------	----	----	------	------------------	---------------------------------

		мер по СР	д (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Девятый день (четверг)</b>															
<b>обед</b>															
Салат из кр. свеклы с изюмом	41	686*	100	1,5	4,5	16,5	108	0,03	0,03	3,31	0,2	26,08	15,82	10,5	1,01
Суп картофельный с макарон.изд.	11	140*	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,9 1	0,85
Фрикадельки из говяд.,туш.в соусе	15	471*	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,4 1	0,13
Каша пшеничная вязкая	25	302*	150	4,21	4,8	22,99	154	0,05	0,11	0	0,65	0,63	0,02	95,9 4	1,61
Компот из изюма	35	638*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб пшеничный			30	2,28	0,25	14,58	72	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Яблоки св.			60	0,48	0,18	4,86	24	0	0	1,8	0,09	17,3	3,9	21,2	0,2
<b>итого:</b>				<b>19,92</b>	<b>22,66</b>	<b>116,31</b>	<b>743</b>	<b>0,18</b>	<b>0,36</b>	<b>18,58</b>	<b>2,33</b>	<b>129,36</b>	<b>64,54</b>	<b>294,96</b>	<b>6,7</b>

#СС  
БЛК  
А!

Наименование блюда	ТК	Но мер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Десятый день (пятница)</b>															
<b>обед</b>															
Салат из св.помидоров	15	71*	60	0,59	3,69	2,14	44,5 2	0	0,03	10,06	2,72	11,21	9,76	20,7 7	0,44
Суп картофельный с макарон.изд.	11	140*	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,9 1	0,85
Биточки рубленые с соусом	13	451*	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,1 5	0,48

Каша гречневая рассыпчатая	20	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,6 2	207, 51	4,65
Чай с сахаром с лимоном	33	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			30	2,28	0,25	14,58	72	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Мандарины св.			60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
<b>итого:</b>				<b>23,61</b>	<b>24,66</b>	<b>119,8 7</b>	<b>802, 52</b>	<b>0,12</b>	<b>0,33</b>	<b>53,66</b>	<b>6,56</b>	<b>110,3 6</b>	<b>196,9 8</b>	<b>398, 14</b>	<b>9,67</b>