

10-дневное меню рационов питания обучающихся в МБОУ «Починокинельская СОШ»
Комсомольского района Чувашской Республики

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

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Первый день															
завтрак															
Масло сливочное порциями		14*	10	0.05	8.25	0.08	75	0.1	0	0	0	1.2	0.04	1.9	0.02
Каша молоч. пшеничная с маслом		173*	195/5	4.65	6.45	36.8	213.5	0.03	0.07	0.15	0.52	92.23	29.3	69.3	0.09
Чай с сахаром		376*	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	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
итого:				23.03	15.09	71.33	441.5	0.13	0.11	0.25	0.96	106.68	39.34	105.44	1.42
обед															
Салат из белокочанной капусты		45*	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 с горохом		102*	200	4.71	3.73	15.96	118	0.05	0.19	9.2	0.21	30.72	27.9	70.66	1.67
Макаронные изделия отварные		202*	150	5.32	4.89	35.52	211	0.05	0.09	0	0.76	10.3	8.16	45.28	0.82
Птица отварная в соусе		288*	100/50	13.55	9.50	2.33	196.25	0.00	0.09	1.26	3.70	53.29	22.54	146.65	1.40
Кисель из концен.плодового или ягодного.		648*	200	0	0	26	106	0.5	0.13	30	0	25.2	0	12.5	5.03
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:				27.33	21.77	86.06	810.25	0.61	0.55	50.00	6.83	159.78	79.86	345.28	11.49
всего:				50.36	36.86	157.39	1251.75	0.74	0.66	50.25	7.79	266.46	119.20	450.72	12.91

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Второй день															
завтрак															
Каша вязкая молоч. овсянная с маслом		173*	37,5/9/47,5	53.633	8.353	22.385	173.655	0	0.234	0.018	0	25.08	0	0	1.481
Чай с сахаром		376*	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	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
Сыр порциями		15*	15	3.45	5.85	0	54	0.06	0	0.24	0.78	150	7.5	81	0.168
итого:				60.323	14.593	56.835	380.655	0.06	0.274	0.358	1.22	188.33	17.5	115.24	2.959
обед															
Огурцы свежие порциями		71*	60	0.8	0.2	5.21	20.04	0.05	21.04	0.25	0.2	12.53	22.55	17.54	0.75
Борщ с капустой картоф. со смет.		82*	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
Котлеты рубленые с соусом		268*	90	10.22	17.10	10.35	185.63	0.00	0.06	1.13	2.34	26.72	8.31	56.42	0.54
Каша гречневая рассыпчатая		302*	150	8.76	6.62	43.08	271	0.05	0.08	0	0.55	14.49	138.62	207.5	4.65
Какао с молоком		382*	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 ржаной			60	2.82	0.6	0.6	126	0	0.04	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24
итого:				27.11	32.58	94.46	840.67	0.22	21.29	11.49	4.05	225.73	215.22	475.46	9.37
всего:				87.43	47.17	151.30	1221.32	0.28	21.56	11.84	5.27	414.06	232.72	590.70	12.33

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Третий день															
завтрак															
Яйцо варенное		209*	40	5.1	4.6	0.3	63	0	0	0	0	0	0	0	0
Каша молоч.рисовая с маслом		182*	150/5	4.47	6.87	31.88	208	0.07	0.06	0.98	0.2	96.82	27.43	119.5	0.42
Кофейный напиток с молоком		379*	200	2.5	3.6	28.7	152	0.02	1	0.1	0	61	45	7	1
Хлеб пшеничный			40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
итого:				15.11	15.41	80.32	519	0.09	1.1	1.08	0.64	165.82	78.03	152.5	1.86
обед															
Салат из квашенной капусты		47*	80	0.96	3.04	5	52	0	0.01	15.18	1.26	25.28	8.62	18.55	0.35
Рассольник Ленинградский со смет.		96*	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
Рыба припущенная с соусом		228*	70/50	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		128*	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 сухофруктов		349*	200	0.48	0	25.68	98.36	0	0	0.82	0	19.48	15.32	31.94	0.54
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:				21.92	20.06	69.93	683.36	0.18	0.3	56.57	3.77	157.46	113.01	412.74	5.88
всего:				37.03	35.47	150.25	1202.36	0.27	1.4	57.65	4.41	323.28	191.04	565.24	7.74

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Четвертый день															
завтрак															
Масло сливочное порциями		14*	10	0.05	8.25	0.08	75	0.1	0	0	0	1.2	0.04	1.9	0.02
Каша гречневая молочная с маслом		183*	195/5	6.76	7.66	31.2	222	0.08	0.26	1.18	0.59	181.66	65.12	140.3	1.86
Чай с молоком		378*	200	1.6	1.65	17.36	86	0.02	0.02	0.75	0	65.25	11.4	52.24	0.9
Хлеб пшеничный			40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
итого:				11.45	17.9	68.08	479	0.2	0.32	1.93	1.03	256.11	82.16	220.44	3.22
обед															
Помидоры свежие порциями		71*	60	0.48	0.12	3.12	12	0.03	12.6	0.15	0.195	7.5	13.5	10.5	0.45
Щи из св.капусты с картоф. со смет		88*	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
Плов из птицы		291*	150	20.27	6.74	28.08	256	0.16	0.09	4.8	1.35	25.92	45.3	194.1	1.76
Чай с сахаром		376*	200	0.2	0.05	15.01	57	0	0	0.1	0	5.25	4.4	8.24	0.87
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:				25.23	12.26	53.03	530	0.27	12.77	19.69	2.465	91.56	91.89	306.15	6
всего:				36.68	30.16	121.11	1009	0.47	13.09	21.62	3.495	347.67	174.05	526.59	9.22

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Пятый день															
завтрак															
Сыр порциями		15*	15	3.45	5.85	0	54	0.06	0	0.24	0.78	150	7.5	81	0.168
Каша молоч. пшенная с маслом		173*	195/5	4.65	6.45	36.8	213.5	0.03	0.07	0.15	0.52	92.23	29.3	69.3	0.09
Кофейный напиток с молоком		379*	200	2.5	3.6	28.7	152	0.02	1	0.1	0	61	45	7	1
Хлеб пшеничный			40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
итого:				13.64	16.24	84.94	515.5	0.11	1.11	1.6	1.74	311.23	87.4	183.3	1.698
обед															
Салат из отварной свеклы		52*	60	0.76	9.04	4.59	103	0.01	0.01	5.1	4.02	18.87	11.22	21.93	0.71
Суп картофельный с макарон.изд.		103*	200	2.26	4.3	16.68	117	0.06	0.08	13.2	0.23	18.63	19.61	52.91	0.85
Жаркое по домашнему		259*	150	13.35	7.35	16.2	156.25	0.15	15.21	1.5	0.6	29.84	58.5	59.67	4.37
Кисель из концен.плодового или ягодного.		648*	200	0	0	26	106	0.5	0.13	30	0	25.2	0	12.5	5.03
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:				19.19	21.29	64.07	608.25	0.72	15.47	49.80	5.63	106.94	100.73	199.21	13.20
всего:				32.83	37.53	149.01	1123.75	0.83	16.58	51.40	7.37	418.17	188.13	382.51	14.90

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Шестой день															
завтрак															
Масло сливочное порциями		14*	10	0.05	8.25	0.08	75	0.1	0	0	0	1.2	0.04	1.9	0.02
Каша молочная манная с маслом		181*	195/5	2	1.48	12.13		0	3.81	0.57	0.18	79.89	7.46	45.57	0.37
Какао с молоком		382*	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			40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
итого:				8.13	13.46	59.56	320	0.13	3.89	1.87	0.63	209.73	27.98	171.55	1.07
обед															
Салат из квашенной капусты		47*	60	0.96	3.04	5	52	0	0.01	15.18	1.26	25.28	8.62	18.55	0.35
Суп картофельный с горохом		102*	200	4.71	3.73	15.96	118	0.05	0.19	9.2	0.21	30.72	27.9	70.66	1.67
Птица отварная в соусе		288*	100/50	13.55	9.50	2.33	196.25	0.00	0.09	1.26	3.70	53.29	22.54	146.65	1.40
Рис отварной		304*	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 сухофруктов		349*	200	0.48	0	25.68	98.36	0	0	0.82	0	19.48	15.32	31.94	0.54
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:				25.37	19.94	83.18	766.61	0.12	0.36	11.28	5.13	123.02	104.19	383.73	6.40
всего:				33.50	33.40	142.74	1086.61	0.25	4.25	13.15	5.76	332.75	132.17	555.28	7.47

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Седьмой день															
завтрак															
Бутерброд с повидлом		2*	40	1.2	4.3	22	132	0.03	0.02	8	0.4	8	5	14	0.3
Суп молоч.с макаронными изделия		120*	200	4.47	6.87	31.88	208	0.07	0.06	0.98	0.2	96.82	27.43	119.5	0.42
Чай с лимоном		377*	200	0.26	0.06	15.22	59	0	0	2.9	0	8.05	5.24	9.78	0.91
Хлеб пшеничный			40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
итого:				8.97	11.57	88.54	495	0.1	0.12	11.88	1.04	120.87	43.27	169.28	2.07
обед															
Салат из белокочанной капусты		45*	60	0.93	3.05	5.65	53	0.01	0.01	9.54	1.38	25.87	9.86	17.99	0.33
Борщ с капустой картоф. со смет.		82*	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
Фарш мясной слуком		457*	90	10.17	9.25	12.05	174.38	0.01	0.06	1.14	3.27	35.49	19.61	86.68	0.78
Пюре картофельное		128*	150	3.22	5.56	22	155	0.09	0.16	25.94	0.13	40.45	32.67	95.63	1.17
Кофейный напиток с молоком		379*	200	2.5	3.6	28.7	152	0.02	1	0.1	0	61	45	7	1
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:				21.11	26.73	76.31	749.38	0.22	1.30	45.53	5.73	214.16	138.00	303.22	6.47
всего:				30.08	38.30	164.85	1244.38	0.32	1.42	57.41	6.77	335.03	181.27	472.50	8.54

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Восьмой день															
завтрак															
Сыр порциями		15*	15	3.45	5.85	0	54	0.06	0	0.24	0.78	150	7.5	81	0.168
Каша пшениная маслом		182*	195/5	4.47	6.87	31.88	208	0.07	0.06	0.98	0.2	96.82	27.43	119.5	0.42
Чай с лимоном		377*	200	0.26	0.06	15.22	59	0	0	2.9	0	8.05	5.24	9.78	0.91
Хлеб пшеничный			40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
итого:				11.22	13.12	66.54	417	0.13	0.1	4.12	1.42	262.87	45.77	236.28	1.938
обед															
Помидоры свежие порциями		71*	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 крестьянский с крупой		98*	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
Котлеты или биточки рыбные		234*	90	9.93	9.71	8.48	157.50	0.05	0.06	0.30	0.32	40.41	6.06	40.96	0.15
Каша пшеничная вязкая		173*	150	4.21	4.8	22.99	154	0.05	0.11	0	0.65	0.63	0.02	95.94	1.61
Компот из свежих плодов		342*	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:				19.06	20.14	69.28	637.50	0.22	12.86	21.69	2.16	108.31	51.87	245.11	6.08
всего:				30.28	33.26	135.82	1054.50	0.35	12.96	25.81	3.58	371.18	97.64	481.39	8.01

4.083812531

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Девятый день															
завтрак															
Масло сливочное порциями		14*	10	0.05	8.25	0.08	75	0.1	0	0	0	1.2	0.04	1.9	0.02
Каша рисовая молочная с маслом		174*	195/5	4.8	8.2	30.04	220	0.03	0.2	0.7	0	94.78	23.27	64.65	1.3
Чай с молоком		378*	200	1.6	1.65	17.36	86	0.02	0.02	0.75	0	65.25	11.4	52.24	0.9
Хлеб пшеничный			40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
итого:				9.49	18.44	66.92	477	0.15	0.26	1.45	0.44	169.23	40.31	144.79	2.66
обед															
Салат из свежих огурцов		20*	100	0.8	0.2	5.21	20.04	0.05	21.04	0.25	0.2	12.53	22.55	17.54	0.75
Суп картофельный с макарон.изд.		103*	200	2.26	4.3	16.68	117	0.06	0.08	13.2	0.23	18.63	19.61	52.91	0.85
Жаркое по домашнему		436*	150	13.35	7.35	16.2	156.25	0.15	15.21	1.5	0.6	29.84	58.5	59.67	4.37
Компот из смеси сухофруктов		349*	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
итого:				19.67	12.45	67.57	535.29	0.26	36.37	15.35	1.81	120.20	118.06	197.72	9.47
всего:				29.16	30.89	134.49	1012.29	0.41	36.63	16.80	2.25	289.43	158.37	342.51	12.13

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Десятый день (пятница)															
завтрак															
Каша пшеничная вязк. молоч.с маслом		173*	150/5	4.21	4.8	22.99	154	0.05	0.11	0	0.65	0.63	0.02	95.94	1.61
Чай с лимоном		377*	200	0.26	0.06	15.22	59	0	0	2.9	0	8.05	5.24	9.78	0.91
Хлеб пшеничный			40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
Бутерброд с повидлом		2*	40	1.2	4.3	22	132	0.03	0.02	8	0.4	8	5	14	0.3
итого:				8.71	9.50	79.65	441.00	0.08	0.17	10.90	1.49	24.68	15.86	145.72	3.26
обед															
Салат из белокочанной капусты		45*	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		197*	200	1.51	3.32	9.24	106	0.04	0.04	8	0.32	19.24	16.62	40.84	0.53
Фарш мясной слуком		457*	90	10.17	9.25	12.05	174.38	0.01	0.06	1.14	3.27	35.49	19.61	86.68	0.78
Каша гречневая рассыпчатая		302*	150	8.76	6.62	43.08	271	0.05	0.08	0	0.55	14.49	138.62	207.5	4.65
Компот из свежих яблок		342*	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:				24.35	23.00	98.49	839.38	0.12	0.24	25.28	6.38	116.37	199.71	409.61	9.48
всего:				33.06	32.50	178.14	1280.38	0.20	0.41	36.18	7.87	141.05	215.57	555.33	12.74

При составлении меню использовалось:

*СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ 2017г.

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

***-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под редакцией Могильного М.П. 2007 год