

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

Рацион питания детей на осенне-зимний период для детей 12-18 лет многодетные, малоимущие

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*	10.00	0.05	8.25	0.08	75.00	0.10	0.00	0.00	0.00	1.20	0.04	1.90	0.02
Каша молоч. пшеничная с маслом		173*	200/10	8.60	10.37	44.03	304.00	0.11	0.25	1.31	0.16	139.05	55.84	209.23	1.47
Чай с сахаром		376*	200.00	0.20	0.05	15.01	57.00	0.00	0.00	0.10	0.00	5.25	4.40	8.24	0.87
Хлеб пшеничный			40.00	3.04	0.34	19.44	96.00	0.00	0.04	0.00	0.44	8.00	5.60	26.00	0.44
Сок яблочный		389.00	200.00	1.00	0.20	20.20	86.60		0.02	4.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80
итого:				32.10	19.21	98.76	618.60	0.21	0.31	5.41	0.80	167.50	73.88	259.37	5.60
обед															
Суп картофельный с горохом		102*	300.00	7.07	5.60	23.94	177.00	0.08	0.29	13.80	0.32	46.08	41.85	105.99	2.51
Макароны отварные		202*	200.00	7.09	6.52	35.52	281.33	0.07	0.12	0.00	1.01	13.73	10.88	60.37	1.09
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*	200.00	0.00	0.00	26.00	106.00	0.50	0.13	30.00	0.00	25.20	0.00	12.50	5.03
Хлеб ржаной			60.00	2.82	0.60	0.60	126.00	0.00	0.04	0.00	0.78	14.40	11.40	52.20	2.24
итого:				30.53	22.22	88.39	886.58	0.65	0.67	45.06	5.81	152.70	86.67	377.71	12.27
всего:				62.63	41.43	187.15	1505.18	0.86	0.98	50.47	6.61	320.20	160.55	637.08	17.87

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
Второй 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 вязкая молоч. овсянная с маслом		173*	220/5	53.63	8.35	22.39	173.66	0.00	0.23	0.02	0.00	25.08	0.00	0.00	1.48
Чай с сахаром		376*	200.00	0.20	0.05	15.01	57.00	0.00	0.00	0.10	0.00	5.25	4.40	8.24	0.87
Хлеб пшеничный			40.00	3.04	0.34	19.44	96.00	0.00	0.04	0.00	0.44	8.00	5.60	26.00	0.44
Яблоки свежие		338*	75.00	0.30	0.30	6.75	33.30	0.00	0.02	7.50	0.15	12.00	6.75	8.25	1.65
итого:				60.62	14.89	63.59	413.96	0.06	0.29	7.86	1.37	200.33	24.25	123.49	4.61
обед															
Борщ с капустой картоф. со смет.		82*	300/5	2.21	7.01	10.97	133.50	0.14	0.05	13.22	0.26	55.43	29.19	65.58	1.43
Котлеты рубленые		268*	100/50	9.51	15.68	10.08	218.89	0.01	0.06	2.07	4.72	18.17	7.51	39.48	0.37
Каша гречневая рассыпчатая		302*	200.00	11.68	8.83	57.44	361.33	0.07	0.11	0.00	0.73	19.32	184.83	276.68	6.20
Какао с молоком		382*	200.00	3.04	3.39	27.91	149.00	0.03	0.04	1.30	0.01	120.64	14.88	98.08	0.24
Хлеб ржаной			60.00	2.82	0.60	0.60	126.00	0.00	0.04	0.00	0.78	14.40	11.40	52.20	2.24
Огурцы свежие порциями		71*	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
итого:				30.06	35.71	112.21	1008.76	0.30	21.34	16.84	6.70	240.49	270.36	549.56	11.23
всего:				90.68	50.60	175.80	1422.72	0.36	21.63	24.70	8.07	440.82	294.61	673.05	15.84

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
Третий день															
завтрак															
Каша молоч.рисовая с маслом		182*	200/10	8.60	10.37	44.03	304.00	0.11	0.25	1.31	0.16	139.05	55.84	209.23	1.47
Кофейный напиток с молоком		379*	200.00	2.50	3.60	28.70	152.00	0.02	1.00	0.10	0.00	61.00	45.00	7.00	1.00
Хлеб пшеничный			40.00	3.04	0.34	19.44	96.00	0.00	0.04	0.00	0.44	8.00	5.60	26.00	0.44
Яйцо варенное		209*	40	5.1	4.6	0.3	63	0	0	0	0	0	0	0	0
Творожный сырок		ПР	50.00	31.80	4.00	5.75	89.00	20.00	0.02	0.25	0.10	74.00	10.50	99.00	0.20
итого:				51.04	22.91	98.22	704.00	20.13	1.31	1.66	0.70	282.05	116.94	341.23	3.11
обед															
Рассольник Ленинградский со смет.		96*	300/5	2.82	7.65	20.88	169.50	0.11	0.11	20.16	0.26	34.65	32.70	82.97	1.22
Рыба припущенная с соусом		228*	100/50	17.26	6.80	3.41	173.75	0.03	0.03	1.49	1.79	43.44	29.00	198.89	0.96
Пюре картофельное		128*	200.00	4.29	7.41	29.33	206.67	0.12	0.21	34.59	0.17	53.93	43.56	127.51	1.56
Компот из сухофруктов		349*	200.00	0.48	0.00	25.68	98.36	0.00	0.00	0.82	0.00	19.48	15.32	31.94	0.54
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
Хлеб ржаной			60.00	2.82	0.60	0.60	126.00	0.00	0.04	0.00	0.78	14.40	11.40	52.20	2.24
итого:				28.63	25.50	84.90	826.28	0.26	0.40	72.24	4.26	191.18	140.60	512.05	6.87
всего:				79.67	48.41	183.12	1530.28	20.39	1.71	73.90	4.96	473.23	257.54	853.28	9.98

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															
Каша гречневая молочная с маслом		183*	200/10	9.01	10.21	41.60	296.00	0.11	0.35	1.57	0.79	242.21	86.83	187.07	2.48
Чай с молоком		378*	200.00	1.60	1.65	17.36	86.00	0.02	0.02	0.75	0.00	65.25	11.40	52.24	0.90
Хлеб пшеничный			40.00	3.04	0.34	19.44	96.00	0.00	0.04	0.00	0.44	8.00	5.60	26.00	0.44
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
Сок яблочный		389.00	200.00	1.00	0.20	20.20	86.60		0.02	4.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80
итого:				14.70	20.65	98.68	639.60	0.23	0.43	6.32	1.43	330.66	111.87	281.21	6.64
обед															
Помидоры свежие порциями	88.00	52*	100.00	0.80	0.20	5.21	20.04	0.05	21.04	0.27	0.33	15.53	27.55	17.54	0.75
Щи из св.капусты с картоф. со смет	7.00	88*	300/5	2.19	7.13	9.33	118.50	0.12	0.06	21.96	0.21	57.74	25.94	61.67	1.02
Плов из птицы	19.00	291*	200.00	27.03	8.99	37.44	341.33	0.21	0.12	6.40	1.80	34.56	60.40	258.75	2.35
Чай с сахаром	30.00	376*	200.00	0.20	0.05	15.01	57.00	0.00	0.00	0.10	0.00	5.25	4.40	8.24	0.87
Хлеб ржаной			60.00	2.82	0.60	0.60	126.00	0.00	0.04	0.00	0.78	14.40	11.40	52.20	2.24
итого:				33.04	16.96	67.59	662.87	0.38	21.26	28.73	3.12	127.48	129.69	398.39	7.23
всего:				47.74	37.62	166.27	1302.47	0.61	21.69	35.05	4.55	458.14	241.55	679.60	13.87

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	4.00	15*	25.00	5.75	9.75	0.00	90.00	1.00	0.00	0.40	0.13	250.00	12.50	135.00	0.28
Каша молоч. пшенная с маслом	26.00	302*	200/10	8.60	10.37	44.03	304.00	0.11	0.25	1.31	0.16	139.05	55.84	209.23	1.47
Кофейный напиток с молоком	39.00	378*	200.00	2.50	3.60	28.70	152.00	0.02	1.00	0.10	0.00	61.00	45.00	7.00	1.00
Хлеб пшеничный			40.00	3.04	0.34	19.44	96.00	0.00	0.04	0.00	0.44	8.00	5.60	26.00	0.44
Груши		338.00	75.00	0.30	0.23	7.73	34.13	0.00	0.02	3.75	0.30	14.25	9.00	12.00	1.73
итого:				20.19	24.29	99.90	676.13	1.13	1.31	6.87	1.03	472.30	127.94	389.23	4.92
обед															
Салат из кр. свеклы	88	52*	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	103*	300	3.39	6.45	25.02	175.50	0.09	0.12	19.80	0.35	27.95	29.42	79.37	1.28
Жаркое по домашнему		436*	200.00	13.35	7.35	16.20	156.25	0.15	15.21	1.50	0.60	29.84	58.50	59.67	4.37
Кисель витаминизированный		233*	200.00	0.00	0.00	7.20	36.00	0.00	0.00	15.00	0.00	29.50	1.00	0.00	0.00
Хлеб ржаной			60.00	2.82	0.60	0.60	126.00	0.00	0.04	0.00	0.78	14.40	11.40	52.20	2.24
итого:				21.06	18.90	65.52	601.75	0.27	15.40	39.61	1.93	127.77	116.14	201.74	8.90
всего:				41.25	43.19	165.42	1277.88	1.40	16.71	46.48	2.96	600.07	244.08	590.96	13.81

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
Шестой день															
завтрак															
Масло сливочное порциями		14*	25	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
Чай с сахаром	30.00	376*	200.00	0.20	0.05	15.01	57.00	0.00	0.00	0.10	0.00	5.25	4.40	8.24	0.87
Хлеб пшеничный			40.00	3.04	0.34	19.44	96.00	0.00	0.04	0.00	0.44	8.00	5.60	26.00	0.44
Яблоки свежие		338*	75.00	0.30	0.30	6.75	33.30	0.00	0.02	7.50	0.15	12.00	6.75	8.25	1.65
итого:				5.59	10.42	53.41	261.30	0.10	3.87	8.17	0.77	106.34	24.25	89.96	3.35
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*	300	7.07	5.60	23.94	177.00	0.08	0.29	13.80	0.32	46.08	41.85	105.99	2.51
Птица отварная в соусе		288*	80/75	19.72	17.89	4.76	16.80	0.00	17.00	4.50	0.00	27.36	26.01	194.69	2.32
Рис отварной		304*	200	5.08	8.15	51.48	304.00	0.09	0.05	0.00	0.59	6.84	36.04	109.71	0.73
Компот из сухофруктов		349*	200.00	3.04	3.39	27.91	149.00	0.03	0.04	1.30	0.01	120.64	14.88	98.08	0.24
Хлеб ржаной			60.00	2.82	0.60	0.60	126.00	0.00	0.04	0.00	0.78	14.40	11.40	52.20	2.24
итого:				37.73	35.62	108.69	772.80	0.20	17.42	19.60	1.69	215.32	130.18	560.67	8.04
всего:				43.32	46.04	162.10	1034.10	0.30	21.29	27.77	2.46	321.66	154.43	650.63	11.39

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
Седьмой день (вторник)															
завтрак															
Бутерброд с повидлом		2*	40.00	1.20	4.30	22.00	132.00	0.03	0.02	8.00	0.40	8.00	5.00	14.00	0.30
Суп молоч.с макаронными изделия		120*	200/10	8.60	10.37	44.03	304.00	0.11	0.25	1.31	0.16	139.05	55.84	209.23	1.47
Чай с лимоном		377*	200.00	0.26	0.06	15.22	59.00	0.00	0.00	2.90	0.00	8.05	5.24	9.78	0.91
Хлеб пшеничный			40.00	3.04	0.34	19.44	96.00	0.00	0.04	0.00	0.44	8.00	5.60	26.00	0.44
Творожный сырок		ПР	50.00	31.80	4.00	5.75	89.00	20.00	0.02	0.25	0.10	74.00	10.50	99.00	0.20
итого:				44.90	19.07	106.44	680.00	20.14	0.33	12.46	1.10	237.10	82.18	358.01	3.32
обед															
Салат из белокочанной капусты		45*	60	0.80	0.20	5.21	20.04	0.05	21.04	0.27	0.33	15.53	27.55	17.54	0.75
Борщ с капустой картоф. со смет.		82*	300/5	2.21	7.01	10.97	133.5	0.14	0.05	13.22	0.26	55.43	29.19	65.58	1.43
Фарш мясной слуком		457*	90	11.30	10.28	13.39	193.75	0.01	0.06	1.26	3.64	39.44	21.79	96.31	0.86
Пюре картофельное		128*	200	4.29	7.41	29.33	206.67	0.12	0.21	34.59	0.17	53.93	43.56	127.51	1.56
Кофейный напиток с молоком		379*	200	0.44	0.00	28.88	116.00	0.00	0.00	0.40	0.00	44.80	6.00	15.40	1.26
Хлеб ржаной			60	2.82	0.60	0.60	126.00	0.00	0.04	0.00	0.78	14.40	11.40	52.20	2.24
итого:				21.86	25.50	88.38	795.96	0.32	21.40	49.74	5.18	223.53	139.49	374.54	8.10
всего:				66.76	44.57	194.81	1475.96	20.46	21.74	62.20	6.28	460.63	221.67	732.55	11.42

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
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			40.00	3.04	0.34	19.44	96.00	0.00	0.04	0.00	0.44	8.00	5.60	26.00	0.44
Сок яблочный		389*	200.00	1.00	0.20	20.20	86.60		0.02	4.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80
итого:				12.22	13.32	86.74	503.60	0.13	0.12	8.12	1.62	276.87	53.77	250.28	4.74
обед															
Помидоры свежие порциями		71*	100.00	0.46	3.65	1.43	40.38	0.00	0.02	5,70	0.00	13.11	7.98	24.01	0.34
Суп крестьянский с крупой		98*	300/5	2.19	7.13	9.33	118.50	0.12	0.06	21.96	0.21	57.74	25.94	61.67	1.02
Котлеты или биточки рыбные		234*	100/50	11.04	10.79	9.43	175.00	0.05	0.06	0.34	0.35	44.90	6.74	45.51	0.16
Каша пшеничная вязкая		173*	200/10	5.61	6.40	30.65	205.33	0.07	0.15	0.00	0.87	0.84	0.03	127.92	2.15
Компот из свежих плодов		342*	200.00	0.16	0.16	27.87	109.00	0.01	0.01	6.60	0.08	6.88	3.60	4.40	0.95
Хлеб ржаной			60.00	2.82	0.60	0.60	126.00	0.00	0.04	0.00	0.78	14.40	11.40	52.20	2.24
итого:				22.28	28.72	79.31	774.21	0.25	0.34	28.90	2.29	137.87	55.68	315.71	6.86
всего:				34.50	42.04	166.05	1277.81	0.38	0.46	37.02	3.91	414.74	109.45	565.99	11.60

3.95

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
Девятый день (четверг)															
завтрак															
Масло сливочное порциями		14*	25	5.75	9.75	0	90	1	0	0.4	0.13	250	12.5	135	0.28
Каша рисовая молочная с маслом		174*	200/10	4.80	8.20	30.04	220.00	0.03	0.20	0.70	0.00	94.78	23.27	64.65	1.30
Чай с молоком		378*	200.00	1.60	1.65	17.36	86.00	0.02	0.02	0.75	0.00	65.25	11.40	52.24	0.90
Хлеб пшеничный			40.00	3.04	0.34	19.44	96.00	0.00	0.04	0.00	0.44	8.00	5.60	26.00	0.44
Яйцо варенное		209*	40	5.1	4.6	0.3	63	0	0	0	0	0	0	0	0
итого:				20.29	24.54	67.14	555.00	1.05	0.26	1.85	0.57	418.03	52.77	277.89	2.92
обед															
Салат из свежих огурцов		20*	100.00	0.80	0.20	5.21	20.04	0.05	21.04	0.25	0.20	12.53	22.55	17.54	0.75
Суп картофельный с макарон.изд.		103*	250/12,5	5.16	3.39	20.07	134.00	0.04	0.15	24.10	0.36	27.26	35.39	103.81	1.31
Жаркое по домашнему		436*	200.00	17.85	9.80	21.68	250.00	0.20	20.23	20.00	0.80	40.00	78.00	79.36	5.81
Компот из смеси сухофруктов		349*	200.00	0.44	0.00	28.88	116.00	0.00	0.00	0.40	0.00	44.80	6.00	15.40	1.26
Хлеб ржаной			60.00	2.82	0.60	0.60	126.00	0.00	0.04	0.00	0.78	14.40	11.40	52.20	2.24
итого:				27.07	13.99	76.44	646.04	0.29	41.46	44.75	2.14	138.99	153.34	268.31	11.37
всего:				47.36	38.53	143.58	1201.04	1.34	41.72	46.60	2.71	557.02	206.11	546.20	14.29

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*	200/10	5.61	6.40	30.65	205.33	0.07	0.15	0.00	0.87	0.84	0.03	127.92	2.15
Чай с лимоном		377*	200.00	0.26	0.06	15.22	59.00	0.00	0.00	2.90	0.00	8.05	5.24	9.78	0.91
Хлеб пшеничный			40.00	3.04	0.34	19.44	96.00	0.00	0.04	0.00	0.44	8.00	5.60	26.00	0.44
Груши		338.00	75.00	0.30	0.23	7.73	34.13	0.00	0.02	3.75	0.30	14.25	9.00	12.00	1.73
итого:				9.21	7.03	73.04	394.46	0.07	0.21	6.65	1.61	31.14	19.87	175.70	5.23
обед															
Салат из свежих огурцов		20*	100	1.37	10.12	7.53	126.67	0.90	0.05	12.95	4.53	28.05	18.53	41.08	0.77
Суп картофельный с макарон.изд.		103*	300	3.39	6.45	25.02	175.52	0.09	0.12	19.8	0.35	27.95	29.42	79.37	1.28
Жаркое по домашнему		436*	100/50	11.35	11.83	13.33	206.25	0.00	0.06	1.25	2.60	29.69	9.24	62.69	0.60
Компот из смеси сухофруктов		349*	200	11.68	8.83	57.44	361.33	0.07	0.11	0	0.73	19.32	184.83	276.68	6.2
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:				30.61	37.82	103.92	995.77	1.06	0.38	34.00	8.99	119.41	253.42	512.02	11.09
всего:				39.82	44.85	176.96	1390.23	1.13	0.59	40.65	10.60	150.55	273.29	687.72	16.31

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