

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Напольнокотякская СОШ»

Канашского района Чувашской Республики

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Германов В. К./

Приказ № от 01.09.2022 г.

**Двенадцатидневное меню**

**для обучающихся МБОУ «Напольнокотякская СОШ»**

**Канашского района Чувашской Республики**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория : с 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Номер по СР | Выход  (гр.) | Пищевая ценность | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| **Первый день (понедельник)** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное порциями | 97 | 15 | 0,08 | 12,37 | 0,08 | 112,50 |
| Каша молочная пшеничная с маслом | 302 | 200/5 | 20,49 | 10,15 | 23,36 | 272,73 |
| Чай с лимоном | 686 | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59,00 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119,00 |
| **итого:** |  |  | **24,63** | **22,98** | **62,96** | **563,23** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы свежие порциями |  | 100 | 0,80 | 0,20 | 5,21 | 20,04 |
| Суп картофельный с горохом | 139 | 250 | 5,89 | 4,65 | 19,98 | 147,00 |
| Птица тушенная в сметанном соусе | 493 | 100(60/40) | 13,88 | 17,78 | 4,50 | 199,00 |
| Макаронные изделия отварные | 516 | 180 | 6,38 | 5,87 | 42,62 | 253,00 |
| Чай с фруктовым соком | 79 | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95,00 |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126,00 |
| **итого:** |  |  | **30,11** | **30,92** | **97,44** | **840,04** |
| **Всего** |  |  | **54,74** | **52,10** | **160,40** | **1403,27** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Номер по СР | Выход  (гр.) | Пищевая ценность | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| **Второй день (вторник)** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Сыр порциями | 97 | 20 | 4,60 | 5,80 | 0,00 | 72,00 |
| Каша молочная овсяная с маслом | 302 | 200/5 | 7,40 | 13,95 | 31,96 | 284,00 |
| Компот из свежих плодов | 631 | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109,00 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119,00 |
| **итого:** |  |  | **15,96** | **20,31** | **84,13** | **583,00** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Салат из белокочанной капусты | 43 | 100 | 1,55 | 5,08 | 9,42 | 88,00 |
| Борщ с капустой и карт. со сметаной | 110 | 250/5 | 1,80 | 6,20 | 9,00 | 107,00 |
| Тефтели рубленые с соусом | 462 | 105(70/35) | 10,15 | 16,54 | 12,02 | 238,00 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 508 | 180 | 10,51 | 7,94 | 51,70 | 325,00 |
| Чай с сахаром | 685 | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,00 |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126,00 |
| **итого:** |  |  | **27,03** | **36,41** | **97,75** | **941,00** |
| **Всего:** |  |  | **42,99** | **56,72** | **181,88** | **1524,00** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Номер по СР | Выход  (гр.) | Пищевая ценность | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| **Третий день (среда)** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная рисовая с маслом | 302 | 200/5 | 6,37 | 10,68 | 32,15 | 256,00 |
| Кофейный напиток с молоком | 692 | 200 | 2,50 | 3,60 | 28,70 | 152,00 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119,00 |
| **итого:** |  |  | **12,67** | **14,68** | **85,15** | **527,00** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Салат из кваш. капусты с раст. масл. | 45 | 100 | 1,60 | 5,07 | 8,33 | 87,00 |
| Рассольник Ленинградский со смет. | 132 | 250/5 | 2,31 | 6,60 | 17,36 | 135,00 |
| Рыба припущенная с соусом | 371 | 100(60/40) | 16,64 | 7,09 | 3,59 | 169,00 |
| Макаронные изделия отварные | 332 | 180 | 6,38 | 5,87 | 42,62 | 253,00 |
| Чай с лимоном | 686 | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59,00 |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126,00 |
| **итого:** |  |  | **30,01** | **25,29** | **87,72** | **829,00** |
| **Всего:** |  |  | **42,68** | **39,97** | **172,87** | **1356,00** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Номер по СР | Выход  (гр.) | Пищевая ценность | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| **Четвертый день (четверг)** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное порциями | 97 | 15 | 0,08 | 12,37 | 0,08 | 112,50 |
| Каша мол. гречневая с маслом | 302 | 200/5 | 7,73 | 9,65 | 30,00 | 248,18 |
| Чай с молоком | 297 | 200 | 1,60 | 1,65 | 17,36 | 86,00 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119,00 |
| **итого:** |  |  | **13,21** | **24,07** | **71,74** | **565,68** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Помидоры свежие порциями |  | 100 | 0,80 | 0,20 | 5,21 | 20,04 |
| Щи из св. капусты с карт. со смет. | 124 | 250/5 | 1,80 | 5,57 | 7,77 | 93,00 |
| Фрикадельки из говядины туш. в соусе | 471 | 100(60/40) | 10,60 | 10,36 | 9,05 | 168,00 |
| Рис отварной | 511 | 200 | 4,58 | 7,33 | 46,33 | 275,00 |
| Компот из свежих плодов | 631 | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109,00 |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126,00 |
| **итого:** |  |  | **20,76** | **24,22** | **96,83** | **791,04** |
| **Всего:** |  |  | **33,97** | **48,29** | **168,57** | **1356,72** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Номер по СР | Выход  (гр.) | Пищевая ценность | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| **Пятый день (пятница)** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Сыр порциями | 97 | 20 | 4,60 | 5,80 | 0,00 | 72,00 |
| Каша молочная пшенная с маслом | 302 | 200/5 | 19,59 | 14,40 | 26,24 | 288,18 |
| Чай с лимоном | 686 | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59,00 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119,00 |
| **итого:** |  |  | **28,25** | **20,66** | **65,76** | **538,18** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы отварной | 52/17 | 100 | 1,27 | 15,06 | 7,65 | 171,00 |
| Суп картофельный с мак. изделиями | 140 | 250/5 | 2,84 | 5,37 | 20,84 | 146,00 |
| Тефтели рубленые в соусе | 462 | 100 | 10,15 | 16,54 | 12,02 | 238,00 |
| Каша пшеничная вязкая | 4/302 | 200 | 4,44 | 8,36 | 19,18 | 170,40 |
| Чай с сахаром | 638 | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,00 |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119,00 |
| **итого:** |  |  | **22,70** | **45,78** | **99,00** | **901,40** |
| **Всего:** |  |  | **50,95** | **66,44** | **164,76** | **1439,58** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Номер по СР | Выход  (гр.) | Пищевая ценность | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| **Шестой день (суббота)** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная манная с маслом | 302 | 200/5 | 19,62 | 22,44 | 22,65 | 262,73 |
| Компот из свежих плодов | 631 | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109,00 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119,00 |
| **итого:** |  |  | **23,58** | **23,00** | **74,82** | **490,73** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови с сахаром | 62 | 100 | 1,30 | 0,10 | 14,60 | 65,00 |
| Суп крестьянский с крупой | 134 | 250 | 2,99 | 4,97 | 11,52 | 121,00 |
| Шницель в томатном соусе | 451 | 100(60/40) | 10,96 | 11,54 | 13,12 | 201,00 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 508 | 180 | 10,51 | 7,94 | 51,70 | 325,00 |
| Какао с молоком | 693 | 200 | 4,50 | 24,50 | 132,82 | 190,00 |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126,00 |
| **итого:** |  |  | **33,08** | **49,65** | **224,36** | **1028,00** |
| **Всего:** |  |  | **56,66** | **72,65** | **299,18** | **1518,73** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Номер по СР | Выход  (гр.) | Пищевая ценность | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| **Седьмой день (понедельник)** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное порциями | 97 | 15 | 0,08 | 12,37 | 0,08 | 112,50 |
| Каша молочная пшеничная с маслом | 302 | 200/5 | 20,49 | 10,15 | 23,36 | 272,73 |
| Чай с молоком | 297 | 200 | 1,60 | 1,65 | 17,36 | 86,00 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119,00 |
| **итого:** |  |  | **24,97** | **24,57** | **65,10** | **590,23** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы свежие порциями |  | 100 | 0,80 | 0,20 | 5,21 | 20,04 |
| Суп картофельный с горохом | 139 | 250 | 5,89 | 4,65 | 19,98 | 147,00 |
| Птица тушенная в сметанном соусе | 493 | 100(60/40) | 13,88 | 17,78 | 4,50 | 199,00 |
| Макаронные изделия отварные | 516 | 180 | 6,38 | 5,87 | 42,62 | 253,00 |
| Чай с фруктовым соком | 79 | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95,00 |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126,00 |
| **итого:** |  |  | **30,11** | **29,12** | **97,44** | **840,04** |
| **Всего:** |  |  | **56,08** | **53,69** | **162,54** | **1430,27** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Номер по СР | Выход  (гр.) | Пищевая ценность | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| **Восьмой день (вторник)** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Сыр порциями | 97 | 20 | 4,60 | 5,80 | 0,00 | 72,00 |
| Каша молочная овсяная с маслом | 302 | 200/5 | 7,40 | 13,95 | 31,96 | 284,00 |
| Чай с лимоном | 686 | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59,00 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119,00 |
| **итого:** |  |  | **16,08** | **20,21** | **71,48** | **534,00** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Помидоры свежие порциями |  | 100 | 0,80 | 0,20 | 5,21 | 20,04 |
| Борщ с капустой и картофелем со см. | 110 | 250/5 | 1,80 | 6,20 | 9,00 | 107,00 |
| Котлеты рубленые из птицы с соус. | 498 | 100(60/40) | 13,09 | 9,30 | 13,35 | 191,00 |
| Рис отварной | 511 | 180 | 4,58 | 7,33 | 46,33 | 275,00 |
| Чай с сахаром | 638 | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,00 |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126,00 |
| **итого:** |  |  | **23,29** | **23,68** | **89,50** | **776,04** |
| **Всего:** |  |  | **39,37** | **43.89** | **100,98** | **1310,04** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Номер по СР | Выход  (гр.) | Пищевая ценность | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| **Девятый день (среда)** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная рисовая с маслом | 302 | 200/5 | 6,37 | 10,68 | 32,15 | 256,00 |
| Чай с сахаром | 685 | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,00 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119,00 |
| **итого:** |  |  | **10,37** | **11,13** | **71,46** | **432,00** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Салат из кв. капусты с раст масл. | 45 | 100 | 1,60 | 5,07 | 8,33 | 87,00 |
| Щи из св. капусты с картофелем со см. | 124 | 250/5 | 1,80 | 5,57 | 7,77 | 93,00 |
| Котлеты рыбные соусом | 388 | 100(60/40) | 10,93 | 10,04 | 13,17 | 188,00 |
| Каша пшенная вязкая | 4/302 | 200 | 4,44 | 8,36 | 19,18 | 170,40 |
| Чай с лимоном | 686 | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59,00 |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126,00 |
| **итого:** |  |  | **21,85** | **29,70** | **64,27** | **723,40** |
| **Всего:** |  |  | **32,22** | **40,83** | **135,73** | **1155,40** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Номер по СР | Выход  (гр.) | Пищевая ценность | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| **Десятый день (четверг)** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное порциями | 97 | 15 | 0,08 | 12,37 | 0,08 | 112,50 |
| Каша молочная пшенная с маслом | 302 | 200/5 | 19,59 | 14,40 | 26,24 | 288,18 |
| Чай с молоком | 297 | 200 | 1,60 | 1,65 | 17,36 | 86,00 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119,00 |
| **итого:** |  |  | **25,07** | **28,83** | **67,98** | **605,68** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови с сахаром | 62 | 100 | 1,30 | 0,10 | 14,60 | 65,00 |
| Суп картофельный рыбный | 133 | 250/12,5 | 5,16 | 3,39 | 20,07 | 134,00 |
| Котлеты Особые | 452 | 100(60/40) | 13,88 | 17,78 | 4,50 | 199,00 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 508 | 180 | 10,51 | 7,94 | 51,70 | 325,00 |
| Чай с фруктовым соком | 79 | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95,00 |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126,00 |
| **итого:** |  |  | **32,01** | **29,83** | **116,00** | **944,00** |
| **Всего:** |  |  | **57,08** | **58,66** | **183,98** | **1549,68** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Номер по СР | Выход  (гр.) | Пищевая ценность | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| **Одиннадцатый день (пятница)** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Сыр порциями | 97 | 20 | 4,60 | 5,80 | 0,00 | 72,00 |
| Каша молочная гречневая с маслом | 302 | 200/5 | 7,73 | 9,65 | 30,00 | 248,18 |
| Кофейный напиток с молоком | 692 | 200 | 2,50 | 3,60 | 28,70 | 152,00 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119,00 |
| **итого:** |  |  | **18,68** | **19,45** | **83,00** | **591,10** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы отварной | 52/17 | 100 | 1,27 | 15,06 | 7,65 | 171,00 |
| Рассольник Ленинградский со сметаной | 132 | 250/5 | 2,31 | 6,60 | 17,36 | 135,00 |
| Фрикадельки из говядины, туш. в соусе | 471 | 100(60/40) | 10,60 | 10,36 | 9,05 | 168,00 |
| Каша пшеничная вязкая | 302 | 180 | 6,44 | 8,36 | 19,18 | 170,40 |
| Компот из свежих плодов | 631 | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109,00 |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126,00 |
| **итого:** |  |  | **23,60** | **41,14** | **81,71** | **879,40** |
| **Всего:** |  |  | **42,23** | **60,59** | **164,71** | **1470,58** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Номер по СР | Выход  (гр.) | Пищевая ценность | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| **Двенадцатый день (суббота)** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная ячневая с маслом | 302 | 200/5 | 19,62 | 22,44 | 22,65 | 262,73 |
| Чай с сахаром | 638 | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,00 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119,00 |
| **итого:** |  |  | **23,62** | **22,89** | **61,96** | **438,73** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Салат из белокочанной капусты | 43 | 100 | 1,55 | 5,08 | 9,42 | 88,00 |
| Суп крестьянский с крупой | 134 | 250 | 2,99 | 4,97 | 11,52 | 121,00 |
| Шницель в томатном соусе | 451 | 100(60/40) | 10,96 | 11,54 | 13,12 | 201,00 |
| Рис отварной | 474 | 180 | 4,58 | 7,33 | 46,33 | 275,00 |
| Какао с молоком | 693 | 200 | 4,50 | 24,50 | 132,82 | 190,00 |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126,00 |
| **итого:** |  |  | **27,40** | **53,99** | **213,81** | **1001,00** |
| **Всего:** |  |  | **51,02** | **76,88** | **275,77** | **1439,73** |

При составлении меню использовались:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников изд. 2007 год.

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год.

3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года.

4. Сборник технических нормативов изд. 2008 год