



Утверждаю:
Директор МБОУ «Климовская СОШ»
Ибресинского района Чувашской Республики
Ильмухин А.Ю.
от 01.09.2022 г. № 92 п.10

**ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И
СТАРШЕ МБОУ «КЛИМОВСКАЯ СОШ» ИБРЕСИНСКОГО РАЙОНА
ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Примерное двенадцатидневное меню для обучающихся МБОУ «Климовская СОШ»

Возрастная категория: с 12 лет и старше *Осенне- зимний сезон*

День 1 Понедельник

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (Ф)	Пищевая ЦенНОСТЬ				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	с				р		
Завтрак		Сыр порциями	25	71,66	4,64	5,9	0	0,01	14	52	0,1	176	100	7	0,2
	302*	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	285	7,51	11,72	37,05	0,19	1,17	58	0,71	138,1	184,37	47,6	1,23
	692*	Кофейный напиток с молоком	200	155,2		2,67	29,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
		Хлеб пшеничный	20	63	1,41	0,3		0,02			0,26		17,4		0,22
		Мандарины св. порциями	100	46,6	1,06	0,18	10,18	0,06	107,15	0	0,35	60,72	41,06	23,22	0,53
		Итого	555	621,46	18,22	20,77	76,73	0,31	109,93	110	1,42	538,09	474,83	113,75	4,58
Обед		Огурцы свежие порциями	100	20			1,8	0,04			0	17	14	30	
	139*	Суп картофельный с горохом	200	148	5,49	5,27	16,54	0,23	5,83	0	2,43	42,68	35,58	88,1	2,05
	413*	Котлеты рубленые с соусом	50/50/10	165	9,08	15,2		0,09		12,1	0	13,75	94,04	18,91	1,4
	516*	Макароны отварные	200	282,66	7,14	10,5	39,9	0,08		0	2,73	16,8	48,3	10,5	1,05
	79**	Чай с фруктовым соком	200	95	0,34	0,02	24,53	0	1,04	0	0,05	6,13	7,21	3,98	0,58
		Хлеб ржаной	60	126	2,82	0,6		0,12		0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		Итого	860	836,66	25,57	31,69	92,57	0,56	12,17	12,1	5,84	110,16	251,33	171,29	6,24

День2 Вторник

	№ по СР	Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С			Ca		Mg	
Завтрак		Помидоры св.порциями	30		0,33	0,06	1,05	0,01	5,25	0	0,35	5	17,5	7,5	0,45
	498*	Котлеты рубленные из филе птицы с соусом	100(50/5)	196	13,6		2,33	0,06	0,55		0	37,1	51,1	13,1	1,09
	511*	Рис отварной	200	280	4,87	7,17	48,91	0,06		0	0,38	1,82	21,78	81,26	
	631*	Компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,87	0,08			0	6,4			0,18
		Хлеб пшеничный	20	63	1,41		0,3	0,02		0	0,26		17,4		0,22
		Итого	550	654,6	20,37	17,19	80,46	0,23		1,8	0,99	54,92	112,18	112,06	2,64

Обед	43*	Салат из белокочанной капусты	100	89		7,3	3,2	0,04	17,29	29,6	2,9	33,2	49,8	15,04	0,86
	110*	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/5	147			19,9	0,05	10,6		0	49,6	54,6	26,1	1,22
	462*	Тефтели рубленные с соусом	60/50/11	197	8,56	14,11	9,07	0,05	0,41	33	0	23,65	83,14	16,5	0,68
	508*	Каша гречневая рассыпчатая	200	309,1	11,87	5,47	53,12	0,27	0		0	19,47	280	186,67	6,68
	639*	Компот из смеси сухофруктов	200	116	0,44		28,88	0,02				5,84	46	33	0,96
		Хлеб ржаной	60	126	2,82			0,12		0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		Итого	925	984,1	32,09	32,08	114,77	0,55	29,1	62,6	3,73	145,56	565,74	297,11	11,06

День 3 Среда

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	с			Ca	p	Mg		
Завтрак		Масло сливочное ПОРЦ.	10	65,72			0,13		о	40						0
	366*	Запеканка творожная с повидлом	200/20	540	29,2	22,12	56	0,08	2,6	92,6	о	204,2	278,4	39,3	1,34	
	686*	чай с лимоном	200	41,6	0,53	о	9,87	о	2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	
		Хлеб пшеничный	40				63	0,04		о	0,52		34,8	13,2	0,44	
		Яблоки св.порциями	100	33,3		0,3	7,35	0,05	15	о	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
		Итого	570	682,03	30,43	29,92	136,35	0,17	19,73	132,6	0,92	255,13	355,9	78,27	7,21	
Обед	45*	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	100	13,3				0,02	19,6	о	15,4	16	33,8	16	0,66	
	140*	Суп картофельный с макарон.изделиями	250	146,2	2,8	5,3	20,8		8,25		о	29,07	67,5	27,27	1,12	
	371*	Рыба припущенная с соусом	50/50/10	139	13,81	5,76	2,73	0,04	0,42	24,5	о	7,73	97,84	22,92	0,45	
	520*	Пюре картофельное	200	206		7,4	29,3	1,54	5	44,2		51	102,6	35,6	1,14	
	638*	Компот из изюма	200	122	0,02	0,07	29	0,01			о	20,3	19,36	8,12	0,45	
		Хлеб ржаной	60	126	2,82			0,12		о	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66	
		Итого	910	752,5	24,45	19,23	84,03	3,13	33,27	68,7	16,23	137,9	373,3	129,71	4,48	

День 4 Четверг

	№ по СР	Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	с			Ca			
Завтрак		сыр порциями	25	71,66	4,64	5,9		0,01	0,14	52			176	100	7
	451*	Биточки рубленые с соусом	100(50/5)	206,2	11,35	19	11,5	0,11		15,1	0	17,18	117,5	23,6	1,75
	302*	Каша пшеничная вязкая	200	205			30,6	0,1			0	20,8	134,5	28,8	2,26
	638*	Компот из кураги	200	114,8	0,78	0,05	27,63	0,03			0	32,32	21,9	17,56	0,48
		Хлеб пшеничный	40	63	1,41			0,04			0,52		34,8	13,2	0,44
		Итого	565	660,66	23,78	31,65	70,03	0,29	1,24	67,1	0,62	255,5	408,7	90,16	5,13
Обед	88**	Салат из свеклы	100	171	1,26	15,06	7,65	0,02	6,65			35,3	40,5	20,6	1,31
	124*	Щи из свежей капусты с картоф.,со сметаной	250/5	98,7	1,83	5,93	7,78	0,05	15,7		0	49,2	49	22,12	0,83
	492*	Плов из птицы	200	384	30,4	10,11	42,12	0,12	6,78	21,9	0	52,14	197,25	60,8	2,22
	638*	Компот из чернослива	200	136	0,57	0	34,41	0,01	0,45		0	20,32	12,46	17,12	0,45
		Хлеб ржаной	60	126	2,82	0,6		0,12			0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		Итого	915	915,7	36,88	31,7	92,56	0,32	29,58	21,9	3,33	170,76	351,41	140,44	5,47

День 5 Пятница

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С			Ca	P	Mg	Γe
Завтрак		масло сливочное порц.	10	65,72			0,13	0	0	40				3	0
	302*	Каша молоч. гречневая с маслом	200/10	205,2		6,9	29,6		1,6	66,2	0	186,4	249,6	100	2,91
	297**	Чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,9	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	
		мандарины св. порциями	100	46,	1,06	0,18	10,18	0,06	107,15	0	0,35	60,72	41,06	23,22	0,53
		Хлеб пшеничный	40	63	1,41			0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		Итого	560	461,52	10,19	15,93	56,11	0,34	110,08	116,2	0,97	385,32	421,26	151,82	4,29
Обед	71*	Винегрет овощной	100	16,5	2,9	10,3	15,4	0,03	9,63		0	31,2	43,1	19,5	0,81
	132*	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	140	2,33		17,3	0,08	8,5		0	29,7	57,8	24,6	0,93
	471*	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	105/55/5	140	8,83	8,63	7,54	0,04	0,27	16 31	0	24,25	79,59	14,19	5,29
	518*	Картофель отварной	200	212	4,04	6,57	32,6	0,2	29	0		24	108	44	
	631*	Компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,87	0,08							0,18
		Хлеб ржаной	60	126	2,82			0,12		0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		Итого	920	743,5	21,08	32,56	101,31	0,55	48,3	18,11	0,83	129,35	345,09	125,69	9,47

День 6 Суббота

	№ по СР	Наименование блюда	ВЫХОД (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С			Са			
Завтрак	388*	котлеты рыбные с соусом	100(50/5)	193	11,3	10,2	13,3	0,05	0,21	15,8	0	37,4	110,8	25,8	
	302*	Каша пшениная вязкая	200	205,3	5,6	6,4	30,5	0,14			0	14,5	113,96	39,7	
	685*	Чай с сахаром	200	40	0,53	0	9,47	0	0,27		0	13,6	22,13	11,73	2,13
		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3		0,04		0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44

Завтрак 2		вафли мягкие	40	180	2,38	9,68	18,64		0	0,008		6	25,13	0	0,62
		Итого	580	681,3	21,22	26,58	72,21	0,23	0,48	15,808	0,52	98,7	306,82	90,43	5,39
Обед	43*	Салат из белокачанной капусты	100	273,6	5,03	10,6	39,5	0,03	17,1	29,5		33,1	49,6	15,03	0,85
	134*	Суп крестьянский с крупой	250	132	1,88	4,15	11,55	0,05	10		0	49,25	222,5	26,5	0,78
	437*	Гуляш из говядины	50(50/10)	191	14,75	13,14	3,3	0,03	0,92	0	0	21,81	154,15	22,03	3,06
	534*	Капуста тушеная	200	153,3		6,02	20,4	0,08	43,2	0	2,2	151,6	119	57,2	
	638*	Компот из изюма	200	128	0,36	0	33,16	0,01			0	20,3	19,36	8,12	0,45
		Хлеб ржаной	60	126	2,82			0,12		0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		Итого	910	1003,9	29,64	34,51	108,51	0,32	71,22	29,6	5,73	289,86	616,81	148,68	10,4

День 7 Понедельник

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С				Р		
Завтрак		Сыр порциями	20	71,66	4,64	5,9	0	0,01	0,14	52		176	100	7	
	302*	Каша молоч.рисовая с маслом	200/10	298,7	6,09	11,01		0,05		54,7	0	130,6	157,4	36,4	0,59
	693*	Какао с молоком	200	125,11	3,78	0,67	26	0,02	1,33		0	133,33	111,11	25,56	2
		Хлеб пшеничный	20	42	0,94			0,02		0	0,26		17,4	6,6	0,22
		Яблоки СВ.ПОРЦИЯМИ	100	33,3	0,3		7,35	0,05	15			24	16,5	13,5	
		Итого	550	570,77	15,75	18,08	40,45	0,15	17,37	106,7	0,66	468,53	402,41	89,06	6,31
Обед	20*	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	81,6		7,16	3,16	0,03	8,25	0	0,38	19	33,8	16,03	0,73
	139*	Суп картофельный с горохом	250	147,5	5,88	4,66	19,95	0,22	5,82		0	42,6	88,1	35,5	2,05
	451*	Биточки рубленые с соусом	50/50/10	165	9,08	9,46	10,66	0,09		12,1	0	13,75	94,04	18,91	14
	516*	Макароны отварные	200	281	7,09	6,52	47,36	0,08		0	2,6	16	46	10	1
	638*	Компот из кураги	200	123	1,04	0	30,96	0,03			0	32,32	21,9	17,56	0,48
		Хлеб ржаной	60	126	2,82			0,12			0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		Итого	910	924,1	26,81	28,4	112,69	0,57	15,07	12,1	3,61	137,47	336,04	117,8	6,32

День 8 Вторник

	№ по ср	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Ккал	Белки	Жиры	Углевод	B1	С			Ca	ME			
завтрак		юмидоры СВ.ПОРЦИЯМИ	30	6,6	0,33	0,06	1,05	0,01	5,25			0,35	5	17,5	7,5	0,45
	462*	Гёфтели рубленные с соусом	90(60/30)	197	8,56	14,	9,07	0,05	0,41	33	0	23,65	83,14	16,5	0,68	
	508*	Каша гречневая рассыпчатая	200	309,1	11,87	5,47	53,12	0,27			0	19,47	280	186,67	6,68	
	631*	Компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,87	0,08							3,6	0,18
		Хлеб пшеничный	20	42	0,94		0,2	0,02	0	0	0,26		17		0,22	
		Итого	540	663,7	21,86	20	91,31	0,43	6,56	34,8	0,61	59,12	402,44	220,87	8,21	
обед		Огурцы свежие порциями	100	20	0,7		1,8	0,04			0	17	14	30		
	110*	Борщ с капустой картофелем со смет,	250/5	147			19,9	0,05	10,6		0	54,6	26,1	1,22		
	498*	Котлеты из птицы рубленные с соусом	50/50/10	157	10,88	7,6	1,86	0,05	0,44	56,4	0	29,74	40,95	10,5	0,87	
	511*	Рис отварной	200	280	4,87	7,17	48,91	0,06			0,38	1,82	21,78	81,26	0,7	
	639*	Компот из сухофруктов	200	60	0,07	0,02	15	0,02			0	0,2	5,84	46	33	0,96
		Хлеб ржаной	60	126	2,82		0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66	
		Итого	915	790	25,14	20,09	88,07	0,34	16,74	56,4	1,21	117,8	229,53	200,66	4,91	

День 9 Среда

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Ккал	белки	Жиры	Углевод	В1	с				р			
Завтрак		Масло сл, порциями	10	65,72		7,2	0,13		0	40		2,4				
	302*	Каша молоч.пшениная с маслом	200/10	285	7,51	11,72	37,05	0,19	1,17	58	0,71	138,1	184,37	47,6	1,23	
	79**	Чай с фруктовым соком	200	95	0,34	0,02	24,53		1,04		0,05	6,13	7,21	3,98	0,58	
		Хлеб пшеничный	40	63	41			0,04		0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
Завтрак 2		Груша св. порциями	100	34,13		0,23	7,73	0,02	3,75	0	0,3	14,25	12	9	1,73	
		Итого	560	542,85	9,66	19	69,74	0,25	5,96	98	1,68	170,08	241,38	73,78	3,98	
Обед	45*	Салат из квашеной капусты с маслом раст-	100	13,3	0,8		1,6	0,02	19,6		15,4	16	33,8	16	0,66	
	124*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	98,7	1,83	5,93	7,78	0,05	15,7		0	49,2		22,12	0,83	
	388*	Котлеты рыбные с соусом	50/50/10	155	9,04	8,22	10,71	0,04	0,17	12,7	0	29,93	88,67	20,71	0,78	
	520*	Пюре картофельное	200	206	4,2	7,4	29,3	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14	
	638*	Компот из чернослива	200	109	0,16	0,16	27,87	0,01	0,45		0	20,32	12,46	17,12	0,45	
		Хлеб ржаной	60	126	2,82				0,12			0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		Итого	915	708	18,85	22,41	77,86	1,78	40,92	56,9	16,23	180,25	338,73	131,35	4,52	

День 10 Четверг

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				витамины и минеральные вещества							
				Ккал	белки	Жиры	Углевод	В1	с			са			
Завтрак		Масло сл. порциями	10	65,72	од		0,13		о	40		2,4			
	492*	Плов из птицы	50/150/2	256	20,27	6,74	28,08	0,08	4,52	14,6	о	34,76	131,5	40,53	1,48
	685**	Чай с сахаром	200	40	0,53	о	9,47	о	27		0	13,6	22,13	11,73	2,13

		Хлеб пшеничный	40	63	1,41			0,02		о	0,26		17	6,6	0,22
завтрак 2		яблоки СВ ПОРЦИЯМИ	100	33,3			7,35	0,05	15			24	16,5	13,5	
		Итого	550	458,02	22,61	14,54	45,33	0,15	19,79	54,6	0,66	79,36	190,53	72,36	7,13
Обед	43*	Салат из белокочанной капусты	100	89	2,6			0,04	17,29	29,6	2,9	33,2	49,8	15,04	0,86
	133*	Суп картофельный рыбный	250/25	126			19,8	0,11	12,1			26,5	78	32,1	1,2
	471*	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	50/(50/10)	140	8,83	8,63	7,54	0,04	0,27	16,31		24,25	79,59	14,19	5,29
	302*	Каша пшеничная вязкая	200	205			30,6	0,1	0		о	20,8	134,5	28,8	2,26
	638*	Компот из изюма	200	128	0,36	о	33,16	0,01	0			20,3	19,36	8,12	0,45
		Хлеб ржаной	60	126	2,82			0,12		0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		Итого	935	814	26,11	26,53	94,9	0,42	29,66	45,91	3,53	138,85	413,45	118,05	10,72

День 11 Пятница

	№ по СР	Наименование блюда	ыход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С			Ca	P		
завтрак	493*	Птица тушенная в смет.соусе	50/50	75	5,89	5,06	1,63	0,04	0,35	30,1		29,52	76,93	14,06	0,61
	511*	Рис отварной	200	280	4,87	7,17	48,91	0,06		0	0,38	1,82	21,78	81,26	
	639*	Компот из смеси сухофруктов	200	116	0,44		28,88	0,02	0,8			5,84	46	33	0,96
		Хлеб пшеничный	40	63	1,41		0,3	0,04		0	0,52		34,8	13,2	0,44
		Итого	540	534	12,61	12,53	79,72	0,16	1,15	30,1	1,1	46,38	179,51	141,52	2,71
обед		Помидоры свежие порциями	100	20	0,8			0,03	17,5	0	1,16	16,6	58,3	25	
	140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	146,2	2,8		20,8	1,4	8,25		0	29,07	67,5	27,27	1,12
	451*	Биточки рубленые с соусом	50(/50/10)	165	9,08	9,46	10,66	0,09	0,4	12,1	0	13,75	94,04	18,91	1,4
	508*	Каша гречневая рассыпчатая	200	309,1	11,87	5,47	53,12	0,27			0	19,47	280	186,67	6,68
	631*	Компот из св.яблок	200	41,6	0,53		9,87	0,08	0,9						0,18
		Хлеб ржаной	60	126	2,82				0,12		0	0,63	13,8	52,2	19,8
		Итого	910	807,9	27,9	21,03	100,25	1,99	27,05	13,9	1,79	99,09	556,44	281,25	11,54

День 12 Суббота

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углевод	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6	Вит. В12	Вит. С	Вит. Е	Са
Завтрак	302*	Каша молоч.манная с маслом	200/10	197,1	6,11	4,1	33,8	0,04	0,36	33,1		134,7	111,5	17,3	0,27
	297**	Чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,9	0,04	1,33	то	о	126,6	92,8	15,4	41
		Хлеб пшеничный	20	42	о 94	0,2		0,02		о	0,26		17,4		0,22
	786*	Булочка творожная	100	262	13,08	6,06	3,08	0,14	0,18	44		75,8	140	34,6	1,52
	337*	Яйцо вареное	40	62,84	5,08		0,28	0,03	о	100	0,24	22	76,8	4,8	1
		Итого		570	644,94	26,73	16,31	53,26	0,27	1,87	187,1		363,7	438,5	78,7
Обед		Огурцы соленые	100	13,3	0,8	0,1		0,01	2,9	о	0,08	19,1	20	11,6	
	134*	Суп крестьянский с крупой	250	132	1,88	4,15	11,55	0,05	10		0	49,25	222,5	26,5	0,78
	451*	Шницель рубленый с соусом	50(50/10)	165	9,08	9,46	10,66	0,19	2,54	10,1	о	13,32		18,89	1 1
	520*	Пюре картофельное	200	206		7,4	29,3	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1, 14
	638*	Компот из чернослива	200	136	0,57		34 41	0,01	0,45		о	20,32	12,46	17,12	0,45
		Хлеб ржаной	60	126	2,82			0,12		о	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		Итого		910	778,3	19,35	21,71	88,12	1,92	20,89	54,3	0,91	166,79	494,15	129,51