

Согласовано:
Управление Роспотребнадзора
по Чувашской Республике



Утверждаю:
Директор МБОУ «Егоркинская СОШ»
Пакулаева Е.В.
Приказ № 92/1 от 31.08.2022г.

Письмо № 21-00-04/28 – 5016-2020
От «07» октября 2020 года

**Двенадцатидневное меню для обучающихся
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Егоркинская средняя общеобразовательная школа» Шумерлинского района Чувашской Республики**
Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюда	Ном ер по сп	Выход, гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества											
			белки	жиры	углеводы	кКал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
Первый день (понедельник)																		
Завтрак																		
Сыр порциями		25	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4	0,13	250	12,5	135					0,28
Каша молочная пшеничная с маслом	302	200\5	7,74	9,34	39,62	274	0,1	0,23	1,18	0,14	125,15	50,26	188,30					1,32
Кофейный напиток с молоком	692	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7					1
Хлеб пшеничный		25	1,9	0,21	12,15	60	0	0,03	0	0,28	5	3,5	16,25					0,28
Итого:			17,89	22,9	80,47	576	1,12	1,26	1,68	0,55	441,15	111,26	346,55					2,88
Обед																		
Огурцы свежие порциями		100	0,8	0,2	5,2	20	0,05	21	0,25	0,33	12,5	22,5	17,5					0,75
Суп картофельный с горохом	139	250	5,89	4,66	19,95	148	0,06	0,24	11,5	0,26	38,4	34,88	88,33					2,09
Котлеты рубленые с соусом	413	100(60/40)	11,35	19	11,5	206	0	0,06	1,25	2,6	29,69	9,24	62,69					0,6
Макароны отварные	516	180	6,38	5,87	42,62	253	0,06	0,11	0	0,91	12,36	9,79	54,34					0,98
Чай с фруктовым соком	686	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21					0,58
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55					2,43
Итого:			27,82	30,4	104,45	859	0,17	21,45	14,04	5,0	114,68	92,74	286,62					7,43

Наименование блюда	Номер по списку	Выход, гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества										
			белки	жиры	углеводы	ККал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe			
четвертый день (четверг)																	
Завтрак																	
Сыр порциями	10		2,3	3,9	0	36	0,04	0	0,16	0,05	100	5	54				0,11
Каша молочная пшеничная вязкая	302	200	5,05	5,76	27,59	185	0,06	0,13	0	0,78	0,76	0,02	115,13				1,93
Компот из кураги	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	45		3,42	0,38	21,87	108	0	0,05	0	0,5	9	6,3	29				0,5
Итого:			11,81	10,04	80,42	452	0,8	0,2	0,96	2,43	142,16	32,32	227,33				3,24
Обед																	
Салат из свеклы	88	100	1,27	15,07	7,65	172	0,02	0,02	8,5	6,7	31,45	18,7	36,55				1,18
Щи из свежей капусты с карт со смет	124	250/5	1,83	5,94	7,78	99	0,1	0,05	18,3	0,18	48,11	21,61	51,39				0,85
Плов из птицы	492	200	27,03	8,99	37,44	341	0,21	0,12	6,4	1,8	34,56	60,4	258,75				2,35
Компот из чернослива	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 ржаной	65		3,06	0,65	0,65	137	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55				2,43
Итого:			33,76	30,65	87,93	885	0,34	0,31	33,95	9,98	150,12	138,56	423,99				7,62

Наименование блюда	Номер по списку	Выход, гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества										
			белки	жиры	углеводы	ККал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe			
Пятый день (пятница)																	
Завтрак																	
Сыр порциями	25		5,75	9,75	0	90	1	0	0,4	0,13	250	12,5	135				0,28
Каша молочная гречневая с маслом	302	200/5	8,11	9,19	37,44	266	0,1	0,31	1,42	0,71	217,99	78,14	168,36				2,23
Чай с молоком	297	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24				0,9
Хлеб пшеничный	45		3,42	0,38	21,87	108	0	0,05	0	0,5	9	6,3	29				0,5
Итого:			18,88	20,97	76,67	550	1,12	0,38	2,57	1,34	539,54	108,34	385,6				3,91
Обед																	
Винегрет овощной	71	100	1,37	10,12	7,53	127	0,9	0,05	12,95	4,53	28,05	18,53	41,08				0,77
Рассольник ленинградский со сметаной	132	250/5	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 говядины, тушеные в соусе	471	105(70/35)	11,58	11,33	9,9	184	0,05	0,07	0,35	0,37	47,15	7,07	47,79				0,17
Картофель отварной	518	180	3,64	5,92	29,39	191	0,1	0,22	36	0,14	18,74	41,42	105,6				1,63
Компот из свежих яблок	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 ржаной	65		3,06	0,65	0,65	137	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55				2,43
Итого:			21,69	33,28	89,26	861	1,18	0,46	69,34	6,14	139,52	310,73	310,73				6,76

Наименование блюда	Ном ер по сп	Выход, гр	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества											
			белки	жиры	углеводы	ККал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe			
Шестой день (суббота)																	
Каша молочная манная с маслом	302	200/5	7,56	9,31	41,09	279	0,11	0,13	1,64	0,57	232	27,63	92,16	0,69			
чай с молоком	297	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9			
Хлеб пшеничный	25	25	1,9	0,21	12,15	60	0	0,025	0	0,27	5	3,5	16,25	0,27			
Яйцо вареное	337	130/20	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0,35	0	55	185	54	3			
Итого:			16,16	15,77	70,9	488	0,2	0,175	2,74	0,84	357,25	227,53	215,65	4,86			
Салат из белокочанной капусты	43	100	1,53	5,08	9,42	88	0,02	0,02	15,9	2,3	43,12	16,43	29,98	0,55			
Суп крестьянский с крупой	134	250	1,89	4,15	11,55	133	0,05	0,05	10	0,4	24,1	20,78	51,05	0,66			
Гуляш из говядины	437	60/60	17,34	15,77	3,96	229	0,07	0,11	0,88	0,3	21,43	4,92	15,52	0,37			
Капуста тушеная	534	180	4,32	5,42	18,36	138	0,5	0,72	95,66	1,8	10,39	37,91	76,03	1,46			
Компот из изюма	638	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66			
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55	2,43			
Итого:			28,5	31,07	77,1	853	0,64	0,99	122,44	5,75	131,04	100,79	254,93	6,13			

Наименование блюда	Ном ер по сп	Выход, гр	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества											
			белки	жиры	углеводы	ККал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe			
Седьмой день (понедельник)																	
Завтрак																	
Сыр порциями	20	20	4,6	5,8	0	72	0,09	0,07	0,32	0,1	200	10	108	0,22			
Каша молочная рисовая с маслом	302	200/5	5,36	8,24	38,26	250	0,08	0,07	1,18	0,24	116,18	32,92	143,44	0,5			
Какао с молоком	693	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	25	25	1,9	0,21	12,15	60	0	0,03	0	0,28	5	3,5	16,25	0,28			
Итого:			14,9	17,64	78,32	531	0,2	0,21	2,8	0,63	441,82	61,3	365,77	1,24			
Обед																	
Салат из свежих помидоров и огурцов	20	100	0,9	7,17	3,17	82	1	0,83	13,17	0,33	39	16,67	38,33	0,9			
Суп картофельный с горохом	139	250	5,89	4,66	19,95	148	0,06	0,24	11,5	0,26	38,4	34,88	88,33	2,09			
Биточки рубленые с соусом	451	100(60/40)	11,35	19	11,5	206	0	0,06	1,25	2,6	29,69	9,24	62,69	0,6			
Макаронные отварные	516	180	6,38	5,87	42,62	253	0,06	0,11	0	0,91	12,36	9,79	54,34	0,98			
Компот из кураги	638	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	19,2	0,7			

Хлеб ржаной	65	3,06	0,65	0,65	0,65	137	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55	2,43
Итого:		28,62	37,35	108,85	949	1,82	1,3	26,72	6,05	167,45	103,93	319,45	7,7	

Наименование блюда	Ном ер по сп	Выход, гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества										
			белки	жиры	углеводы	кКал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe			
Восьмой день (вторник) Завтрак																	
Каша молочная гречневая с маслом	302	200\5	8,11	9,19	37,44	266	0,1	0,31	1,42	0,71	217,99	78,14	168,36	2,23			
Компот из свежих яблок	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		25	1,9	0,21	12,15	60	0	0,03	0	0,28	5	3,5	16,25	0,28			
Итого:			18,73	23,67	86,53	632	0,12	0,4	10,28	5,32	246,22	85,24	224,54	3,79			
Обед																	
Огурцы свежие порциями		100	0,8	0,2	5,2	20	0,05	21	0,25	0,33	12,5	22,5	17,5	0,75			
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110	250/5	1,8	5,84	9,14	111	0,11	0,04	11,01	0,21	46,19	24,33	54,65	1,19			
Котлеты рубленные из птицы с соусом	498	100(60/40)	13,55	9,5	2,33	196	0	0,09	0,01	3,7	53,29	22,54	140,4	0,15			
Рис отварной	511	180	4,57	7,33	46,33	274	0,08	0,05	0	0,53	6,16	32,44	98,74	0,66			
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,44	0	22,88	116	0	0	0,4	0	44,8	52,2	2,24				
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55	2,43			
Итого:			24,22	23,52	86,53	854	0,24	21,22	11,27	6,02	133,74	158,96	420,04	7,42			

Наименование блюда	Ном ер по сп	Выход, гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества										
			белки	жиры	углеводы	кКал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe			
Девятый день (среда) Завтрак																	
Сыр порциями		25	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4	0,13	250	12,5	135	0,28			
Каша молочная пшеничная с маслом	302	200\5	7,74	9,34	39,62	274	0,1	0,23	1,18	0,14	125,15	50,26	188,30	1,32			
Чай с фруктовым соком	686	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0,34	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58			
Хлеб пшеничный		45	3,42	0,38	21,87	108	0	0,05	0	0,5	9	6,3	29	0,5			
Итого:			17,25	19,49	86,02	567	1,1	0,28	2,62	0,82	390,28	73,04	359,51	2,68			
Обед																	
Салат из кваш. капусты с раст маслом	45	100	1,6	5,07	8,33	87	0	0,02	25,3	2,1	42,08	14,37	30,92	0,58			
Щи из свеж. капусты с карт со смет	124	250/5	1,83	5,94	7,78	99	0,1	0,05	18,3	0,18	48,11	21,61	51,39	0,85			
Котлеты рыбные с соусом	388	100(60/40)	11,3	10,28	13,39	194	0,01	0,06	1,26	3,64	39,44	21,79	96,31	0,86			
Пюре картофельное	520	180	3,86	6,67	26,4	186	0,11	0,19	31,13	0,16	48,54	28,40	114,76	1,40			

Наименование блюда	Номер по списку	Выход, гр	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
			белки	жиры	углеводы	Ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Компот из чернослива	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 ржаной	65	65	3,06	0,65	90,96	339	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55	2,43
Итого:			22,22	28,61	90,96	839	0,23	0,44	76,74	7,38	214,17	124,02	370,68	6,93
Витамины и минеральные вещества														
Наименование блюда	Номер по списку	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	Ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Десятый день (четверг)														
Завтрак	366	130/20	27,29	12,25	23,45	317	36,49	0,07	0,65	1,18	222,38	33,48	294,23	1,03
Запеканка творожная с повидлом	685	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,44	8,24	0,87
Чай с сахаром	45	45	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Хлеб пшеничный	20	20	0,1	16,5	0,16	150	0,2	0	0	0	2,4	0,08	3,8	0,04
Масло сливочное порциями			31,62	29,36	66,97	664	36,75	0,15	66,75	1,84	275,43	57,9	357,57	2,71
Обед														
Салат из белокочанной капусты	43	100	0,93	3,05	5,65	53	9,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Суп картофельный рыбный	133	250/12,5	4,57	2,8	15,3	107	0,04	0,1	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	471	100(60/40)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
Каша пшеничная вязкая	302	150	4,21	5,53	24,23	166	0,06	0,15	0	0,19	10,45	30,21	85,75	0,99
Компот из изюма	638	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной	60	60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого:			21,72	19,88	85,24	708	0,14	0,36	28,2	3,48	114,63	62,98	313,51	5,98

Наименование блюда	Номер по списку	Выход, гр	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
			белки	жиры	углеводы	Ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Однадцатый день (пятница)														
Завтрак	302	200\5	6,45	7,78	33,02	228	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	1,1
Каша молочная пшеничная с маслом	639	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Компот из смеси сухофруктов	25	25	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Хлеб пшеничный			8,93	8,47	84,36	450,5	0,047	0,249	22,83	0,6	173,89	62,38	199,62	5,44
Обед														
Помидоры свежие порциями	140	250	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4	0,13	250	12,5	135	0,28
Суп картоф. с макар. изделиями	451	100(60/40)	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Биточки рубленые с соусом	508	180	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша гречневая рассыпчатая	631	200	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из свежих яблок	65	65	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			2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого:			23,56	21,26	102,01	800	0,15	12,86	20,95	3,915	85,65	194,12	377,67	9,62

Наименование блюда	Номер по СП	Выход, гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	кКал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Двенадцатый день (суббота)														
Завтрак														
Каша молочная манная с маслом	302	200/5	7,56	9,31	41,09	279	0,11	0,13	1,64	0,57	232	27,63	92,16	0,69
Чай с молоком	297	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9
Хлеб пшеничный		25	1,9	0,21	12,15	60	0	0,025	0	0,27	5	3,5	16,25	0,27
Яйцо вареное	337	130/20	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0,35	0	55	185	54	3
Итого:			16,16	15,77	70,9	488	0,2	0,175	2,74	0,84	357,25	227,53	215,65	4,86
Огурцы соленые порциями		100	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
Суп крестьянский с крупой	134	250	1,89	4,15	11,55	133	0,05	0,05	10	0,4	24,1	20,78	51,05	0,66
Шницель рубленый с соусом	451	100(60/40)	11,35	11,83	13,33	206	0	0,063	1,25	2,6	29,69	9,24	62,69	0,6
Пюре картофельное	520	180	3,86	6,67	26,4	186	0,11	0,19	31,13	0,16	48,54	28,40	114,76	1,40
Компот из чернослива	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 ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55	2,43
Итого:			21,21	23,36	87,3	806	0,19	0,443	46,13	4,52	152,13	104,67	320,2	6,26