

УТВЕРЖДЕН
Приказом директора МАОУ «Полевояшская ООШ»
№67-ОД от 31.08.2022г.

Двенадцатидневное меню рационов питания для обучающихся
Комсомольского района Чувашской Республики

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Первый день (понедельник)														
завтрак														
Масло сливочное порциями	97*	10	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 вязкая пшеничная с маслом	302*	180/5	5,40	7,38	29,88	207,54	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	1,10
Чай с лимоном	686*	200	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	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Булочка творожная			6,65	1,80	5,95	148,00	0,01	0,07	0,38	0,00	29,22	14,79	56,38	0,79
итого:			15,40	17,83	70,57	585,54	0,19	0,30	4,26	0,56	150,76	67,55	250,98	3,26
обед														
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картофельный с горохом	139*	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 тушеная в смет.соусе	493*	50/50	14,28	19,35	7,27	220	0,15.	0,07	0,86	2,13	24,25	17,14	138,8	1,1
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
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:			27,95	28,71	87,00	782,00	0,28	12,99	11,25	4,13	93,30	82,08	324,68	6,86
			43,35	46,54	157,57	782,00	0,28	25,98	11,25	4,13	93,30	82,08	324,68	6,86
всего			43,35	46,54	157,57	1367,54	0,47	13,29	15,51	4,69	244,06	149,63	575,66	10,12
Второй день (вторник)														
завтрак														
Ветчина порциями		20	4,52	4,18	0	56	0	0	0	0	4,4	7	53,6	0,52
Каша вязкая овсяная с маслом	302*	180/5	5,40	10,08	23,76	207,36	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32

Чай с сахаром	685*	200	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	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 фруктовый		200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,60
итого:			14,56	14,85	84,61	536,36	0,09	0,39	81,28	0,98	218,66	89,27	261,94	3,75
обед														
Салат из белокочанной капусты	43*	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 картофелем со сметаной	110*	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
Тефтели рубленные с соусом	462*	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,5	4,65
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:			22,98	29,05	94,59	852,00	0,16	0,21	20,61	7,13	152,86	192,10	372,35	9,76
всего			37,54	43,90	179,20	1388,36	0,25	0,60	101,89	8,11	371,52	281,37	634,29	13,51

Наименование блюда	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 (среда)															
завтрак															
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132,00	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30	
Каша вязкая рисовая с маслом	302*	180/5	2,7	7,2	28,44	189,36	0,08	0,07	1,18	0,24	116,1	32,92	143,3	0,51	
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		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
итого:			9,44	15,44	98,58	569,36	0,13	1,13	9,28	1,08	193,06	88,52	190,25	2,25	
обед															
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35	
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	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	371*	80(50/30)	13,81	5,76	2,73	139	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,1	0,77	
Пюре картофельное	520*	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 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	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
итого:			23,05	20,06	77,41	713,00	0,18	0,35	55,75	3,87	154,35	106,09	406,60	6,00	
всего			32,49	35,50	175,99	1282,36	0,31	1,48	65,03	4,95	347,41	194,61	596,85	8,25	

Наименование блюда	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 (четверг)														
завтрак														
Масло сливочное порциями	97*	10	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 вязкая гречневая с маслом	302*	180/5	5,4	8,46	27,9	209,34	0,08	0,26	1,18	0,59	181,7	65,12	140,3	1,86
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			10,09	18,70	64,78	466,34	0,20	0,32	1,93	1,03	256,11	82,16	221,44	3,22
обед														
Помидоры свежие порциями		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 картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79,00	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Плов из птицы	492*	150	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,1	1,76
Компот из св. плодов	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		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Печенье сахарное		30	2,25	2,94	22,32	125	0,01	0.	0	0	11,27	0	46,99	1,18
Груша св. порциями		100	1,50	0,10	21,00	43,31	0,00	0,08	20,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60
итого:			28,94	15,41	109,21	750,31	0,29	12,86	46,19	2,95	112,46	133,09	377,26	7,86
всего			39,03	34,11	173,99	1216,65	0,49	13,18	48,12	3,98	368,57	215,25	598,70	11,08

Наименование блюда	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 (пятница)														
завтрак														
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36,00	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Каша вязкая пшеничная с маслом	302*	180/5	5,22	8,28	28,62	209,88	0,09	0,23	1,18	0,14	145	50,27	168,1	1,32
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	5,24	9,78	1,00
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	45,00	7,00	0,44

ИТОГО:				13,06	16,12	76,76	493,88	0,15	1,27	1,44	0,63	314,01	105,51	238,88	2,87
обед															
Салат из свеклы отварной		52/17	60	0,76	9,04	4,59	103,00	0,01	0,01	5,10	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Суп картоф.с макарон. издел.		140*	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	16,20	156,25	0,15	15,21	1,50	0,60	29,84	58,50	59,67	4,37
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			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
Апельсин св. порциями			150	1,35	0,3	12,15	60,00	0,08	0,06	90,00	0,30	51,00	39,50	34,50	0,45
ИТОГО:				21,11	21,59	84,63	698,25	0,31	15,48	110,55	6,38	153,14	165,73	241,96	9,43
всего				34,17	37,71	161,39	1192,13	0,46	16,75	111,99	7,01	467,15	271,24	480,84	12,30

Наименование блюда	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 (суббота)															
завтрак															
Масло сливочное порциями		97*	10	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 вязкая манная с маслом		302*	180/5	4,32	7,38	27,36	193,14	0,08	0,1	1,23	0,43	174	20,72	69,12	0,52
Какао с молоком		693*	200	3,04	3,39	27,91	149	0,03	0,04	1,3	0,01	120,6	14,88	98,08	0,24
Хлеб пшеничный			40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО:				10,45	19,36	74,79	513,14	0,21	0,18	2,53	0,88	303,86	41,24	195,10	1,22
обед															
Винегрет овощной		71*	60	0,82	6,07	4,52	76	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Суп крестьянский с крупой		134*	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Биточки рубленые с соусом		413*	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Капуста тушеная		534*	150	3,6	4,52	15,3	115	0,42	0,6	79,72	1,5	87,66	31,59	63,36	1,22
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 ржаной			60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24

завтрак														
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132,00	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30
Каша вязкая овсяная с маслом	302*	180/5	5,40	10,08	23,76	207,36	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
Чай с лимоном	686*	200	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	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			9,90	14,78	80,42	494,36	0,12	0,29	12,08	0,98	189,06	66,11	197,88	2,97
обед														
Помидоры свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	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 руб.из птицы с соусом	498*	80(50/30)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,3	1,12
Рис отварной	511*	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 смеси сухофруктов	639*	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:			19,86	19,10	80,38	728,00	0,19	12,78	10,37	4,55	151,41	95,42	321,42	6,57
всего			29,76	33,88	160,80	1222,36	0,31	13,07	22,45	5,53	340,47	161,53	519,30	9,54

Наименование блюда	номер по СП	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Девятый день (среда)														
завтрак														
Масло сливочное порциями	97*	10	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 вязкая рисовая с маслом	302*	180/5	2,7	7,2	28,44	189,36	0,08	0,07	1,18	0,24	116,1	32,92	143,3	0,51
Чай с сахаром	685*	200	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	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Бананы св. порциями		100	1,50	0,05	21,00	96,00	0,00	0,04	20,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60
итого:			7,49	15,89	83,97	513,36	0,18	0,15	21,28	1,08	138,51	84,96	207,39	2,44

обед														
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124*	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
Биточки рыбные с соусом	388*	80(50/30)	9,04	8,22	10,71	155	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17
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		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			18,07	22,17	78,94	703,00	0,19	0,38	57,52	5,67	170,54	112,91	265,29	5,94
всего			25,56	38,06	162,91	1216,36	0,37	0,53	78,80	6,75	309,05	197,87	472,68	8,38
Наименование блюда	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 (четверг)														
завтрак														
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36,00	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Каша вязкая пшеничная с маслом	302*	180/5	5,22	8,28	28,62	209,88	0,09	0,23	1,18	0,14	145	50,27	168,1	1,32
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			10,90	12,54	72,59	436,88	0,13	0,27	2,38	0,68	259,14	64,85	255,31	2,45
обед														
Салат из белокочанной капусты	43*	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 рыбный	133*	200/12,5	4,57	2,8	15,3	107	0,04	0,1	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01
Котлеты Особые	452*	80(50/30)	13,88	17,78	4,5	199	0,08	0,07	0,52	2,03	18,53	15,68	128,7	1,03
Каша гречневая рассыпчатая	508*	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 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	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			31,32	30,85	102,29	884,00	0,18	0,35	28,45	5,13	111,10	211,87	517,41	9,92
всего			42,22	43,39	174,88	1320,88	0,31	0,62	30,83	5,81	370,24	276,72	772,72	12,37

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Одиннадцатый день (пятница)														
завтрак														
Каша вязкая гречневая с маслом	302*	180/5	5,4	8,46	27,9	209,34	0,08	0,26	1,18	0,59	181,7	65,12	140,3	1,86
Кофейный напиток с молоком	692*	200	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	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Сыр порциями		25	5,75	9,75	0,00	90,00	1,00	0,00	0,4	0,13	250,00	12,50	135,00	0,25
итого:			16,69	22,15	76,04	547,34	1,10	1,30	1,68	1,16	500,66	128,22	308,3	3,55
обед														
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	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
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	471*	80(50/30)	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	4,5	6,15	24,9	172,95	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Компот из св. плодов	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		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
Сок фруктовый		200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,60
итого:			20,07	20,96	104,35	792,95	0,20	12,98	100,46	2,67	134,10	85,85	230,10	6,00
всего			36,76	43,11	180,39	1340,29	1,30	14,28	102,14	3,83	634,76	214,07	538,40	9,55

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Двенадцатый день (суббота)														

завтрак														
Яйцо вареное	337*	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0,35	0	55	185	54	3
Каша вязкая овсяная с маслом	302*	180/5	5,4	10,08	23,76	207,36	0,08	0,1	1,23	0,43	174	20,72	69,12	0,52
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149	0,03	0,04	1,3	0,01	120,6	14,88	98,08	0,24
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			16,58	18,41	71,41	515,36	0,18	0,18	2,88	0,88	357,66	226,20	247,20	4,20
обед														
Огурцы соленые порциями		60	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*	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Кнели из говядины	474*	80(50/30)	18,03	6,64	2,61	143	0,05	0,23	0,84	2,08	36,61	25,49	202,8	2,09
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Напиток из плодов шиповника	705*	200	0,68	0,28	20	133	0	0,01	0,06	0	12,4	3,4	3,4	0,66
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	17,01	72,02	744,00	0,18	0,38	11,90	3,68	101,62	92,34	395,89	6,43
всего			43,91	35,42	143,43	1259,36	0,36	0,56	14,78	4,56	459,28	318,54	643,09	10,63

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

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

*** Сборник технических нормативов изд. 2008 год