«Утверждаю»

Врио директора школы: Н.И. Андреев

**Десятидневное меню рационов питания для обучающихся МБОУ «Шераутская СОШ»**

**Комсомольского района Чувашской Республики**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сезон: осенне-зимний** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория: c 7-11 лет** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |
| Белки | Жиры | Углеводы |  Калл | A | B | C | E | Ca | Mg | P | Fe |
| **Первый день (понедельник)** |  |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 тушенная 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 |
| Яблоки св. порциями |  | 100 | 0,40 | 0,20 | 9,80 | 45,0 | 0.03 | 0.03 | 16,50 | 0,20 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 |
| **итого:** |  |  | **28,35** | **28,91** | **96,8** | **827,00** | **0,31** | **13,01** | **27,75** | **4,33** | **109,30** | **91,08** | **335,68** | **7,06** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй день (вторник)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| 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 рубленые 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 |
| 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 |
| **итого:** |   |   | **22,98** | **29,05** | **94,59** | **795,00** | **0,16** | **0,21** | **20,61** | **7,13** | **152,86** | **192,10** | **372,35** | **9,76** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |
| Белки | Жиры | Углеводы |  Калл | A | B | C | E | Ca | Mg | P | Fe |
| **Третий день (среда)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| Печенье сахарное |   | 50 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125 | 0,01 | 0. | 0 | 0 | 11,27 | 0 | 46,99 | 1,18 |
| **итого:** |   |   | **23,05** | **20,06** | **77,41** | **838,00** | **0,18** | **0,35** | **55,75** | **3,87** | **154,35** | **106,09** | **406,60** | **6,00** |
|                 |
| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |
| Белки | Жиры | Углеводы |  Калл | A | B | C | E | Ca | Mg | P | Fe |
| **Четвертый день (четверг)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| 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** | **625,31** | **0,29** | **12,86** | **46,19** | **2,95** | **112,46** | **133,09** | **377,26** | **7,86** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |
| Белки | Жиры | Углеводы |  Калл | A | B | C | E | Ca | Mg | P | Fe |
| **Пятый день (пятница)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |
| Белки | Жиры | Углеводы |  Калл | A | B | C | E | Ca | Mg | P | Fe |
| **Шестой день (понедельник)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 с клецками | 155\* | 250 | 0,28 | 2,07 | 1,62 | 124,00 | 0.02 | 0.01 | 1,50 | 0.45 | 15,30 | 5,76 | 13,64 | 0,22 |
| Биточки рубленные с соусом | 451\* | 80 (50/30) | 9,08 | 9,46 | 10,66 | 165,00 | 0.00 | 0.05 | 1, | 2,08 | 23,75 | 7,39 | 50,15 | 0,48 |
| 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 |
| Вафли сливочные |   | 50 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125 | 0,01 | 0. | 0 | 0 | 11,27 | 0 | 46,99 | 1,18 |
| **итого:** |   |   | **19,67** | **28,58** | **81,56** | **922,00** | **0,13** | **0,34** | **86,54** | **5,18** | **98,09** | **71,18** | **306,04** | **6,73** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |
| Белки | Жиры | Углеводы |  Калл | A | B | C | E | Ca | Mg | P | Fe |
| **Седьмой день (вторник)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| 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 |
| 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 |
| Яблоки св. порциями |  | 100 | 0,40 | 0,20 | 9,80 | 45,0 | 0.03 | 0.03 | 16,50 | 0,20 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 |
| **итого:** |   |   | **19,86** | **19,10** | **80,38** | **790,00** | **0,19** | **12,78** | **10,37** | **4,55** | **151,41** | **95,42** | **321,42** | **6,57** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |
| Белки | Жиры | Углеводы |  Калл | A | B | C | E | Ca | Mg | P | Fe |
| **Восьмой день (среда)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| 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 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 |
| Сыр порциями | 97\* | 10 | 2,30 | 3,90 | 0,00 | 72,00 | 0,04 | 0,00 | 0,16 | 0,05 | 100,00 | 5,00 | 54,00 | 0,11 |
| **итого:** |   |   | **18,07** | **22,17** | **78,94** | **720,00** | **0,19** | **0,38** | **57,52** | **5,67** | **170,54** | **112,91** | **265,29** | **5,94** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |
| Белки | Жиры | Углеводы |  Калл | A | B | C | E | Ca | Mg | P | Fe |
| **Девятый день (четверг)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 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 |
| 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 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 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 |
| Вафли сливочные |   | 50 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125 | 0,01 | 0. | 0 | 0 | 11,27 | 0 | 46,99 | 1,18 |
| **итого:** |  |  | **31,32** | **30,85** | **102,29** | **921,95** | **0,18** | **0,35** | **28,45** | **5,13** | **111,10** | **211,87** | **517,41** | **9,92** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |
| Белки | Жиры | Углеводы |  Калл | A | B | C | E | Ca | Mg | P | Fe |
| **Десятый день (пятница)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 птицы, 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 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 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 |
| 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:** |  |  | **20,07** | **20,96** | **104,35** | **814,31** | **0,20** | **12,98** | **100,46** | **2,67** | **134,10** | **85,85** | **230,10** | **6,00** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | При составлении меню использовались: |  |  |  |  |  |  |  |
|  | \* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год |  |  |
|  | \*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года |  |  |
|  | \*\*\* Сборник технических нормативов изд. 2008 год |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |