

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кульгешская основная общеобразовательная школа им. Н.А. Афанасьева»
Урмарского района Чувашской Республики

Утверждаю

Директор школы:

Приказ № 97/2 от 01.09.2020 г.

Ю.Н. Данилов

**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МБОУ «КУЛЬГЕГШСКАЯ ООШ ИМ. Н.А. АФАНАСЬЕВА
(Сезон: осенне-зимний. Возрастная категория: 7-11 лет)**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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	Р	Fe
Первый день (понедельник)														
Завтрак														
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	120	250	5,47	4,75	17,96	150	33	0,09	0,83	0,38	163	26,68	136,88	0,65
Чай с лимоном	377	200	0,13	0,02	15,2	62	0	0,01	2,83	0	14,2	2,4	4,4	0,36
Батон пшеничный		35	2,66	0,3	17,01	84	0	0,04	0		7			0,39
Сыр порциями		25	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4		250			0,28
итого:			14,01	14,82	50,17	386	34	0,14	4,06	0,38	434,2	29,08	141,28	1,68
Обед														
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	0,5	0,45
Суп картофельный с горохом	139	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	3072	27,9	70,66	1,67
Котлеты 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
Макароны отварные	516	180	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:			22,75	24,56	88,93	727	0,13	12,97	11,39	4,08	92,8	72,33	236	6,24
всего:			36,76	39,38	139,1	1113	34,13	13,11	15,45	4,46	527	101,41	377,28	7,92

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
Второй день (вторник)														
Завтрак														
Каша пшеничная молочная с маслом	182	200	5,72	8,37	27,35	217,14	44,19	0,14	0,89	0,16	105,22	36,27	140,47	0,94
Какао с молоком	382	200	4,08	3,37	17,58	118,6	24,4	0,06	1,59	0	152,22	21,34	124,56	0,48
Батон пшеничный		35	2,66	0,3	17,01	84	0	0,04	0		7			0,39
итого:			12,46	12,04	61,94	419,74	68,59	0,24	2,48	0,16	257,44	57,61	265,03	1,81
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 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	207,51	4,65
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:			22,98	29,05	94,59	852	0,16	0,21	20,61	7,13	152,86	192,1	372,35	9,76
всего:			35,44	41,09	156,53	1271,74	68,75	0,45	23,09	7,29	410,3	660,01	637,38	11,57

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углевод ы	калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Третий день (среда)														
Завтрак														
Каша манная молочная с маслом	181	200	4,66	7,66	23,9	191,24	44,19	0,06	0,89	0,4	101,92	15,47	90,05	0,36
Чай с сахаром	376	200	0,2	0,05	15,01	96	0,1	0	0	0	5,25	8,24	4,4	0,87
Батон пшеничный		35	2,66	0,3	17,01	84	0	0,04	0		7			0,39
итого:			7,52	8,01	55,92	371,24	44,29	0,1	0,89	0,4	114,17	23,71	94,45	1,62
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
Суп картоф. с макарон. изделиями	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
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	159,11	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:			23,43	19,26	80,37	717	0,17	0,36	55,51	3,93	149,88	83,9	404,2	6,04
всего:			30,95	27,27	136,29	1088,24	44,46	0,46	56,4	4,33	264,05	107,61	498,65	7,66

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углевод ы	калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Четвертый день (четверг)														
Завтрак														
Каша «Дружба»	182	200	5,96	9,16	25,29	27,14	44,19	0,16	0,89	0,54	116,39	46,22	175,47	1,3
Кофейный напиток с молоком	379	200	4,08	3,37	17,58	118,6	24,4	0,06	1,59	0	152,22	21,34	124,56	0,48
Батон пшеничный		35	2,66	0,3	17,01	84	0	0,04	0		7			0,39
Сыр порциями		25	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4		250			0,28
итого:			18,45	22,58	59,88	319,74	69,59	0,26	2,88	0,54	525,61	67,56	300,03	2,45
Обед														
Салат из свеклы	88	60	0,76	9,04	4,59	103	0,01	0,01	5,1	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
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	194,06	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
итого:			25,88	21,13	73,9	700	0,26	0,26	25,29	6,74	118,08	110,71	330,05	6,2
всего:			44,33	43,71	133,78	1019,74	69,85	0,52	28,17	7,28	643,69	178,27	630,08	8,65

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														
Каша гречневая молочная с маслом	182	200	5,96	9,16	25,29	217,14	44,19	0,16	0,89	0,54	116,39	46,22	175,47	1,3
Чай с лимоном	377	200	0,13	0,02	15,2	62	0	0,01	2,83	0	14,2	2,4	4,4	0,36
Батон пшеничный		35	2,66	0,3	17,01	84	0	0,04	0		7			0,39
Яйцо вареное		130/20	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0,35		55			3
итого:			13,85	14,08	57,8	426,14	44,26	0,21	4,07	0,54	192,59	48,62	179,87	5,05
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
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, тушеные 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
Картофель отварной	518	150	3,03	4,93	24,49	159	0,08	0,18	30	0,12	15,62	34,52	88	1,36
Компот из св. 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		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			17,54	25,94	78,94	723	0,74	0,38	58,08	4,15	112,75	87,83	260,97	5,95
всего:			31,39	40,02	136,74	1149,14	45	0,59	62,15	4,69	305,34	136,45	440,84	11

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														
Каша пшеничная молочная с маслом	182	200	5,96	9,16	25,29	217,14	44,19	0,16	0,89	0,54	116,39	46,22	175,47	1,3
Какао с молоком	382	200	4,08	3,37	17,58	118,6	24,4	0,06	1,59	0	152,22	21,34	124,56	0,48
Батон пшеничный		35	2,66	0,3	17,01	84	0	0,04	0		7			0,39
итого:			12,7	12,83	59,88	419,74	68,59	0,26	2,48	0,54	275,61	67,56	300,03	2,17
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 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
Гуляш из говядины	437	50/50	14,75	13,14	3,3	191	0,06	0,09	0,73	0,25	17,86	4,1	12,93	0,31
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 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:			23,97	24,63	67,25	719	0,53	0,83	97,99	4,33	181,47	81,97	213,12	5,29
всего:			36,67	37,46	127,13	1138,74	69,12	1,09	100,47	4,87	457,08	149,53	513,15	7,46

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
Седьмой день (понедельник)														
Завтрак														
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	120	250	5,47	4,75	17,96	150	33	0,09	0,83	0,38	163	26,68	136,88	0,65
Чай с лимоном	377	200	0,13	0,02	15,2	62	0	0,01	2,83	0	14,2	2,4	4,4	0,36
Батон пшеничный		35	2,66	0,3	17,01	84	0	0,04	0		7			0,39
Сыр порциями		25	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4		250			0,28
итого:			14,01	14,82	50,17	386	34	0,14	4,06	0,38	434,2	29,08	141,28	1,68
Обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов	20	60	0,54	4,3	1,9	49	0,6	0,5	7,9	0,2	23,4	10	23	0,54
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
Биточки рубленые с соусом	451	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макароны 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
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
итого:			23,51	22,98	95,6	792	1,4	0,89	18,9	5,13	134,97	85,85	270,49	6,45
всего:			37,52	37,8	145,77	1178	35,4	1,03	22,96	5,51	569,17	114,93	411,77	8,13

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
Восьмой день (вторник)														
Завтрак														
Каша пшеничная молочная с маслом	182	200	5,96	9,16	25,29	217,14	44,19	0,16	0,89	0,54	116,39	46,22	175,47	1,3
Какао с молоком	382	200	4,08	3,37	17,58	118,6	24,4	0,06	1,59	0	152,22	21,34	124,56	0,48
Батон пшеничный		35	2,66	0,3	17,01	84	0	0,04	0		7			0,39
итого:			12,7	12,83	59,88	419,74	68,59	0,26	2,48	0,54	275,61	67,56	300,03	2,17
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
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	117,32	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 из 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	19,1	80,38	728	0,19	12,78	10,37	4,55	151,41	95,42	321,42	6,57
всего:			32,56	31,93	140,26	1147,74	68,78	13,04	12,85	5,09	427,02	162,98	621,45	8,74

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
Девятый день (среда)														
Завтрак														
Каша манная молочная с маслом	181	200	4,66	7,66	23,9	191,24	44,19	0,06	0,89	0,4	101,92	15,47	90,05	0,36
Чай с сахаром	376	200	0,2	0,05	15,01	96	0,1	0	0	0	5,25	8,24	4,4	0,87
Батон пшеничный		35	2,66	0,3	17,01	84	0	0,04	0		7			0,39
Яйцо вареное		130/20	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0,35		55			3
итого:			12,62	12,61	56,22	434,24	44,36	0,1	1,24	0,4	169,17	23,71	94,45	4,62
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	0,33
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
Котлеты рубленые 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	0,19	0,38	57,52	5,67	170,54	112,91	265,29	5,94
всего:			30,69	34,78	135,16	1137,24	44,55	0,48	58,76	6,07	339,71	136,62	359,74	10,56

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															
Каша «Дружба»	182	200	5,96	9,16	25,29	217,14	44,19	0,16	0,89	0,54	116,39	46,22	175,47	1,3	
Чай с лимоном	377	200	0,13	0,02	15,2	62	0	0,01	2,83	0	14,2	2,4	4,4	0,36	
Батон пшеничный		35	2,66	0,3	17,01	84	0	0,04	0		7			0,39	
итого:			8,75	9,48	57,5	363,14	44,19	0,21	3,72	0,54	137,59	48,62	179,87	2,05	
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	
Фрикадельки из говядины, тушеные 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	4,21	4,8	22,99	154	0,05	0,11	0	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61	
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:			21,72	19,88	85,24	708	0,14	0,36	28,2	3,48	114,63	62,98	313,51	5,98	
всего:			30,47	29,36	142,74	1071,14	44,33	0,57	31,92	4,02	252,22	111,6	493,38	8,03	

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 пшеничная молочная с маслом	182	200	5,96	9,16	25,29	217,14	44,19	0,16	0,89	0,54	116,39	46,22	175,47	1,3	
Чай с лимоном	377	200	0,13	0,02	15,2	62	0	0,01	2,83	0	14,2	2,4	4,4	0,36	
Батон пшеничный		35	2,66	0,3	17,01	84	0	0,04	0		7			0,39	
итого:			8,75	9,48	57,5	363,14	44,19	0,21	3,72	0,54	137,59	48,62	179,87	2,05	
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 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	
Биточки рубленые с соусом	451	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48	
Каша гречневая рассыпчатая	508	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65	
Компот из св. 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		60	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	
всего:			32,31	30,74	159,51	1163,14	44,34	13,07	24,67	4,455	223,24	242,74	557,54	11,67	

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Двенадцатый день (суббота)														
Завтрак														
Каша манная молочная с маслом	181	200	4,66	7,66	23,9	191,24	44,19	0,06	0,89	0,4	101,92	15,47	90,05	0,36
Какао с молоком	382	200	4,08	3,37	17,58	118,6	24,4	0,06	1,59	0	152,22	21,34	124,56	0,48
Батон пшеничный		35	2,66	0,3	17,01	84	0	0,04	0		7			0,39
Сыр порциями		25	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4		250			0,28
итого:			17,15	21,08	58,49	483,84	69,59	0,16	2,88	0,4	511,14	36,81	214,61	1,51
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
Шницель руб. с соусом	451	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Пюре картофельное	520	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	20,75	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:			17,68	19	77,87	696	0,16	0,39	38,69	3,82	132,08	101,98	169,9	5,59
всего:			34,83	40,08	136,36	1179,84	69,75	0,55	41,57	4,22	643,22	138,79	384,51	7,1