

СОГЛАСОВАНО:

Управление Роспотребнадзора
по Чувашской Республике в с. Батырево

«23» ноября 2020г.

№ 21-11-00/23-1161-2020

Двенадцатидневное меню рационов питания для обучающихся
Комсомольского района Чувашской Республики

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет



УТВЕРЖДАЮ:

Врио начальника отдела образования
администрации Комсомольского района

В.П. Голыев

«23» ноября 2020г.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 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)														
завтрак														
Булка "Подсолнух"														
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
итого:	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
обед														
Голень 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 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 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	12,9	11,25	4,13	93,30	82,08	324,68	6,86
всего			43,35	46,54	157,57	1367,54	0,47	13,2	15,51	4,69	244,06	149,63	575,66	10,12

Второй день (вторник)														
завтрак														
Булка "Дружная семейка"														
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
итого:	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
обед														
Борщ с капустой картофелем со	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

сметаной														
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 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	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Третий день (среда)														
завтрак														
Баранки														
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
итого:	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
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
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
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
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 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	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Четвертый день (четверг)														
завтрак														
Булка "Подсолнух"														
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
итого:	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
обед														
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
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 ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			28,94	15,41	109,21	750,31	0,29	12,8	46,19	2,95	112,46	133,09	377,26	7,86

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
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 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 СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Девятый день (среда)														
завтрак														
Баранки														
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
итого:	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
обед														
Биточки мясные	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
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 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	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Десятый день (четверг)														
завтрак														
Булка "Подсолнух"														
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
итого:	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
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

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
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 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

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