

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бичуринская начальная школа-детский сад»
Мариинско-Посадского района Чувашской Республики

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома МБОУ «Бичуринская НШ-ДС»

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом №36-
ОДп.1 от 06.10.2021 г.

***Циклическое двенадцатидневное меню для организации питания
обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет, МБОУ "Бичуринская НШ-ДС"
(осенне-зимний сезон)***

В соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

Каша молочная рисоваясмаслом	302*	200/5	5,63	6,87	31,88	208	0,07	0,06	0,98	0,2	96,82	27,43	119,53	0,42
Компотизсв. 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
Хлебпшеничный		40	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Сыр/масло сливочное порциями		5	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4	0,13	250	12,5	135	0,28
	итого		13,06	16,95	69,47	455	1,08	0,09	7,98	0,63	357,7	46,33	271,93	1,87
обед														
Салатиз белокочанной капусты	43*	60,00	0,93	3,05	5,65	53,00	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Борщскапустой картофелемсо сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89,00	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Тефтелирубленные ссоусом	462*	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197,00	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Кашагречневая рассыпчатая	508*	150,00	8,76	6,62	43,08	271,00	0,05	0,08	0,00	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компотизсмеси сухофруктов	639*	200,00	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
Хлебржаной		60,00	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	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		36,04	46,00	164,06	1307,0 0	1,24	0,30	28,59	7,76	510,56	238,43	644,28	11,63
Третийдень (среда)														
завтрак														
Каша пшеничная молочная	302'	150	4,02	6,6	53,6	235,71	0,12	0,13	0,4	0,32	113,6	19,3	97	0,52
Чай с лимоном	686	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,5	5,24	0,78	0,91
Хлебпшеничный		40	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22

Сыр/масло сливочное порциями		5	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4	0,13	250	12,5	135	0,28
	итого		16,94	20,5	69,24	499	1,1	1,12	1,63	0,78	489,02	81,02	224,12	2,02
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,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
Рыба припущенная с соусом	371*	100/30	27,62	2,38	0,31	139	0,02	0,02	1,9	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	1,7
Компот изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0	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		37,24	15,88	77,75	717	0,17	0,36	56,22	3,83	149,88	103,9	404,2	6,57
	всего		54,18	36,38	146,99	1216	1,27	1,48	57,85	4,61	638,9	184,92	628,32	8,59
Четвертый день (четверг)														
завтрак														
Каша молочная рисовая с маслом	302*	200/5	5,63	6,87	31,88	208	0,07	0,06	0,98	0,2	96,82	27,43	119,53	0,42
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		40	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Сыр/сливочное масло порциями		5	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4	0,13	250	12,5	135	0,28
	итого		19,38	20,06	68,83	561,4	1,09	0,18	2,8	1,27	490,64	74,26	468	3,04
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 свеклы с капустой, картофелем, 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

Пловизптицы	492*	210	25,38	6,74	34,2	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
Хлебржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
	ИТОГО		30,99	21,13	80,02	700	0,26	0,26	25,29	6,74	118,08	110,71	330,05	6,2
	всего		50,37	41,19	148,85	1261,4	1,35	0,44	28,09	8,01	608,72	184,97	798,05	9,24
Пятый день (пятница)														
завтрак														
Кашамолоч. Гречневаяс маслом	302*	200/5	8,06	7,66	31,2	222	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
Чайсмолоком	297**	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9
Хлебпшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Маслосливочное /сыр порциями		5	0,05	4,12	0,04	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
	итого		12,75	13,77	68,04	479	0,2	0,32	1,93	1,03	256,11	82,16	221,44	3,22
обед														
Винегретовощной	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 ленинградскийсо 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
Фрикаделькииз говядины, Тушенныевсоусе	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
Компотизсв. 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
Хлебржаной		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	25,49	78,94	723	0,74	0,38	58,08	4,15	112,75	87,83	260,97	5,95
	всего		30,29	39,26	146,98	1202	0,94	0,7	60,01	5,18	368,86	169,99	482,41	9,17

Шестой день (суббота)														
завтрак														
Кашамолоч. Пшенинаясмаслом	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
Чайссахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлебпшеничный		40	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Яйцовареное	337*	30	2,5	2,3	0,15	63	0,07	0	0,35	0	55	185	54	3
	итого			10,3	57,9	396	0,15	0,21	1,33	0,34	168,54	234,08	232,16	5,19
обед														
Салатиз 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
Супкрестьянский скрупой	134*	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Гуляшиз 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
Капустатушеная	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
Компотизизюма	638*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлебржаной		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		23,97	34,93	125,15	1115	0,68	1,04	99,32	4,67	350,01	316,05	445,28	10,48
Седьмойдень (понедельник)														
завтрак														
Сырпорциями\ масло сливочное порциями		5	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4	0,13	250	12,5	135	0,28
Каша молочная рисоваясмаслом	302*	200/5	7,7	6,87	31,88	208	0,07	0,06	0,98	0,2	96,82	27,43	119,53	0,42
Какаосмолоком	693*	200	3,52	3,39	27,91	149	0,03	0,04	1,3	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
Хлебпшеничный		40	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22

	итого		18,49	20,18	69,51	495	1,1	0,12	2,68	0,56	471,46	57,61	365,61	1,16
обед														
Салатизсвежих 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
Супкартофельный сгорохом	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
Биточкирубленные ссоусом	451*	80/30	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
Компотизкураги	638*	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
Хлебржаной		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		42	43,16	165,11	1287	2,5	1,01	21,58	5,69	606,43	143,46	636,1	7,61
Восьмойдень (вторник)														
завтрак														
Кашамолоч. Гречневая с маслом	302*	200/5	8,06	7,66	31,2	222	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
Компотизсв. яблук	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
Хлебпшеничный		40	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Сырпорциями\ масло слив		5	4,6	5,8	0	72	0,09	0,07	0,32	0,1	200	10	108	0,22
	итого		14,34	13,79	68,79	451	0,18	0,36	8,1	0,99	392,54	81,52	265,7	3,25
обед														
Огурцысвежие 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
Борщскапустой картофелемсо 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

Котлетыруб.из птицысоусом	498*	80/20	21,68	7,6	1,86	157	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
Рисотварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Компотизсмеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлебржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
	итого		30,7	19,1	80,38	728	0,19	12,78	10,37	4,55	151,41	95,42	321,42	6,57
	всего		45,04	32,89	149,17	1179	0,37	13,14	18,47	5,54	543,95	176,94	587,12	9,82
Девятыйдень (среда)														
завтрак														
Кашамолоч. Пшенинаясмаслом	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
Чайсфруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлебпшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Сырпорциями\ масло слив		5	4,6	5,8	0	72	0,09	0,07	0,32	0,1	200	10	108	0,22
	итого		14,43	13,94	76,99	491	0,17	0,3	2,34	0,71	318,42	61,46	298,13	2,34
обед														
Салат из кваш.капустыс 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
Щиизсв. капусты .с картофелемсо 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
Котлетырыбныес соусом	388*	80/20	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

завтрак														
Каша молочная рисовая с маслом	302*	200/5	5,63	6,87	31,88	208	0,07	0,06	0,98	0,2	96,82	27,43	119,53	0,42
Компотизсмеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлебпшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Сырпорциями\ масло слив		5	4,6	5,8	0	72	0,09	0,07	0,32	0,1	200	10	108	0,22
	итого		16,67	12,89	79,52	558,4	0,15	0,23	1,82	1,45	368,8	65,68	371,32	4,22
обед														
Помидорысвежие 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.смакаро н,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
Биточкирубленные ссоусом	451*	80/20	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Кашагречневая 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
Компотизсв. 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
Хлебржаной		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		40,23	34,15	181,53	1358,4	0,3	13,09	22,77	5,365	454,45	259,8	748,99	13,84
Двенадцатый день(суббота)														
завтрак														
Каша молочная маннаясмаслом	302*	200/5	5,67	6,98	30,82	209	0,08	0,1	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
Чайсмолоком	297**	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9
Хлебпшеничный		40	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
	итого		8,79	8,8	57,9	343	0,1	0,14	1,98	0,65	243,27	34,92	135,36	1,64

