

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Чиричкасинская ООШ»
 _____ Петров А. О.
 «21» ноября 2022 г.
 Приказ № 142 от 21.11.2022

**ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
 МБОУ «ЧИРИЧКАСИНСКАЯ ООШ» ЦИВИЛЬСКОГО РАЙОНА ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Номер по СР	Выход (г)	Пищевые ценности (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
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 молочная пшеничная с маслом	302*	200/5	18,44	9,14	29,89	262,00	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
Чай с лимоном	686*	222	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
Вафли мягкие		100	5,95	24,2	46,6	450,00	0,02	0	0	0	15	0	62,82	1,55
Итого		577	27,74	41,99	111,23	942,00	0,20	0,21	4,08	1,21	200,33	23,80	250,54	5,01
ОБЕД														
Салат из свежих огурцов	16*	60	0,47	0,61	0,86	63,00	0,03	0,12	5,50	2,70	13,04	7,64	23,90	0,34
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118,00	0,05	0,19	9,20	0,21	30,72	27,90	70,66	1,67
Птица тушеная в смет. соусе	493*	90(45/45)	10,85	8,82	2,03	131,00	0,07	0,06	0,47	2,21	16,68	14,11	115,83	0,93
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82
Компот из смеси	639*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,4	1,26

сухофруктов														
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
Итого		760	24,61	18,65	83,85	765,00	0,20	0,40	15,57	6,66	129,94	75,21	323,27	7,26
Второй день (вторник)														
ЗАВТРАК														
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
Каша молочная манная с маслом	302*	200/5	17,66	20,19	20,38	257,00	0,08	0,10	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
Чай с сахаром	685*	215	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
Груши свежие порциями		100	1,5	0,1	21	49,00	0	0,08	20	0,4	8	42	28	0,6
Итого		570	24,70	24,58	75,83	531,00	0,12	0,22	21,49	1,36	295,27	77,72	185,36	2,54
ОБЕД														
Салат из сырых овощей	29**	60	0,66	3,62	2,26	44,00	0,03	0,012	75,46	2,70	13,04	7,64	23,89	0,31
Борщ с капустой и картофелем	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
Тефтели рубленые с соусом	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
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271,00	0,05	0,08	0,00	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
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
Итого		765	22,61	29,64	86,85	822,00	0,18	0,21	87,17	8,50	101,36	187,86	370,06	9,06
Третий день (среда)														
ЗАВТРАК														
Яйцо вареное		40	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185	54,00	3
Каша молочная рисовая с маслом	302*	200/5	22,08	15,42	42,16	275,00	0,09	0,08	1,34	0,26	128,00	36,28	158	0,55
Кофейный напиток с	692*	215	2,50	3,60	28,70	152,00	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00

МОЛОКОМ															
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		500	32,72	23,96	90,6	586	0,18	1,12	1,79	0,68	252	271,88	245	4,99	
ОБЕД															
Салат из квашеной капусты с раст. маслом	45*	60	0,96	3,04	5,00	52,00	0,00	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35	
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	200/5	1,88	5,10	13,92	113,00	0,07	0,07	13,44	0,17	23,10	21,80	55,31	0,81	
Рыба припущенная с соусом	371*	90(50/40)	14,07	6,66	3,63	153,00	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,20	159,11	0,77	
Картофельное пюре	520*	150	3,22	5,56	22,00	155,00	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	128,00	0,00	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66	
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	
Итого		765	23,31	20,96	78,31	727,00	0,18	0,35	55,75	3,87	154,35	106,09	406,60	6,00	
Четвертый день (четверг)															
ЗАВТРАК															
Масло сливочное порциями	97*	10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0	0	0	1,20	0,04	1,90	0,02	
Каша молочная гречневая с маслом	302*	200/5	8,94	10,13	41,26	294,00	0,11	0,34	1,56	0,77	240,26	86,12	185,55	2,46	
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	
Мандарины свежие порциями		100	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06	
Итого		555	12,17	19,62	68,74	505,00	0,20	0,36	24,73	1,15	277,11	88,76	231,64	3,28	
ОБЕД															
Помидоры свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12,00	0,03	12,60	0,15	0,195	7,5	13,50	10,50	0,45	
Щи из свежей капусты 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	
Котлеты рубленые с соусом	451*	90(50/40)	9,38	16,10	10,1	179,00	0,00	0,05	1,00	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48	
Каша пшеничная	302*	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82	

вязкая														
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,6	4,40	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
Итого		765	27,44	25,72	82,53	716,00	0,29	12,78	26,19	4,035	101,32	91,09	249,26	7,26
Пятый день (пятница)														
ЗАВТРАК														
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0	36,00	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	200/5	17,63	12,96	23,61	267,00	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,10	1,32
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0	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
Груши свежие порциями		100	1,5	0,1	21	49,00	0	0,08	20	0,4	8,00	42	28	0,6
Итого		555	24,73	20,76	79,27	507,00	0,13	0,35	24,24	1,03	269,06	108,11	285,88	3,38
ОБЕД														
Салат из свеклы отварной	52*	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 картофельный с макаронными изделиями	140*	200	2,26	4,30	16,68	117,00	0,06	0,08	13,20	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Жаркое по-домашнему	436*	200	16,96	15,11	15,09	252,85	0,15	15,21	0,00	0,60	29,84	308,22	59,67	4,37
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,04	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
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
Итого		720	23,24	29,05	65,84	714,85	0,22	15,34	18,70	5,63	126,54	356,45	202,11	9,43
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 молочная манная с маслом	302*	200/5	17,66	20,19	20,38	244,00	0,08	0,10	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149,00	0	0,14	1,16	0,00	113,10	0,00	0	0,93

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 домашняя		100	13,3	3,6	11,9	296	0,02	0,14	0,76	0	58,44	29,58	112,36	1,58
Итого		555	37,09	35,77	79,71	860,00	0,20	0,42	3,15	0,87	354,76	55,94	209,38	2,49
ОБЕД														
Винегрет овощной	71*	60	0,82	6,07	4,52	76,00	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Суп крестьянский с крупой со сметаной	134*	200/5	1,51	3,32	9,24	106,00	0,04	0,04	8,00	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Биточки рубленые с соусом	451*	90(50/40)	9,38	16,1	10,1	179,00	0,00	0,05	1,00	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Капуста тушеная	534*	150	3,6	4,52	15,3	115,00	0,42	0,6	79,72	1,5	87,66	31,59	63,36	1,22
Компот из кураги	638*	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,80	0,10	32,40	21,00	29,20	0,70
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
Итого		765	19,17	30,61	70,72	725,00	1,70	0,78	97,29	8,50	194,32	99,12	260,40	5,63
Седьмой день (понедельник)														
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 молочная пшеничная с маслом	302*	200/5	18,44	9,14	21,03	262,00	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
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
Вафли мягкие		100	5,95	24,2	46,6	450	0,02	0	0	0	15	0	62,82	1,55
Итого		555	31,33	39,23	104,43	930,00	0,16	0,23	2,09	1,26	356,33	34,92	346,10	5,09
ОБЕД														
Салат из свежих огурцов	16*	60	0,47	3,62	2,26	44,00	0,03	0,12	75,46	2,70	13,04	7,64	23,89	0,31
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118,00	0,05	0,19	9,20	0,21	30,72	27,90	70,66	1,67
Птица тушеная в сметанном соусе	493*	90(45/45)	10,85	8,82	2,03	131,00	0,07	0,06	0,47	2,21	16,68	14,11	115,83	0,93
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
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

Одиннадцатый день (пятница)														
ЗАВТРАК														
Каша молочная гречневая с маслом	302*	200/5	7,00	9,20	27,00	224,00	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,30	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	26,0	0,44
Печенье сахарное		60	4,5	5,88	44,64	250,00	0,02	0	0	0	22,54	0	93,98	2,36
Итого		505	17,04	19,02	119,78	722,00	0,12	1,30	1,28	1,03	273,2	115,72	267,28	5,66
ОБЕД														
Салат из свеклы отварной	52*	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 картофельный с макаронными изделиями	140*	200	2,26	4,30	16,68	117,00	0,06	0,08	13,20	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Плов из птицы	492*	200	20,27	6,74	28,08	256,00	16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,6	4,40	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
Итого		720	28,52	23,78	100,14	836,00	0,25	0,23	29,70	6,46	95,97	91,13	372,49	7,69
Двенадцатый день (суббота)														
ЗАВТРАК														
Яйцо вареное	337*	60	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00
Каша молочная ячневая с маслом	302*	200/5	17,66	20,19	20,38	270,00	0,08	0,1	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
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	26,0	0,44
Итого		505	27,40	26,78	57,48	515,00	0,17	0,16	2,33	0,87	302,27	222,72	202,36	4,86
ОБЕД														
Огурцы соленые порциями		60	0,48	0,06	0,96	8,00	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
Суп картофельный рыбный	133*	200/12,5	4,57	2,8	15,3	107,00	0,04	0,1	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01
Кнели из говядины	474*	90(50/40)	18,29	7,54	3,51	157,00	0,05	0,23	0,84	2,08	36,61	25,49	202,77	2,09

Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228,00	0,07	0,04	0,00	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Напиток из плодов шиповника	705*	200	0,68	0,28	20,00	133,00	0,00	0,01	0,06	0,00	12,4	3,4	3,4	0,66
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
Итого		772,5	30,65	17,39	78,98	759,00	0,18	0,44	22,29	3,65	103,75	103,63	440,22	6,91

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 для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд.2017 год*