



Согласовано:
 Управление Роспотребнадзора
 по Чувашской Республике

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Егоркинская СОШ»
 Пакулаева Е.В.
 Приказ № 92/1 от 31.08.2022г.

Письмо № 21-00-04/28 – 5016-2020
 От «07» октября 2020 года

Двенадцатидневное меню для обучающихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Егоркинская средняя общеобразовательная школа» Шумерлинского района Чувашской Республики

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Номер по списку	Выход, гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества											
			белки	жиры	углеводы	Ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
Первый день (понедельник)																		
Завтрак																		
Каша молочная пшеничная с маслом	302	150\5	6,45	7,78	33,02	228	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	1,1				
Кофейный напиток с молоком	692	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1				
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22				
Яблоки свежие порциями		110	0,44	0,44	10,78	49,5	0,033	0,033	18,15	0,22	17,6	9,9	12,1	2,42				
Итого:			10,91	11,99	82,22	477,5	0,133	1,243	19,23	0,56	186,89	99,58	189,02	4,74				
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				
Котлеты рубленые с соусом	413	90 (60/30)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48				
Макароны отварные	516	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	686	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	88,92	727	0,13	12,97	11,39	4,08	92,8	72,33	236	6,24				

Наименование блюда	Ном ер по сп	Выход, гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества																		
			белки	жиры	углевод ы	кКал	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe											
															белки	жиры	углевод ы	кКал	А	В	С	Е	Са	Mg	Р
Второй день (вторник)																									
Завтрак																									
Каша молочная рисовая с маслом	302	150\5	4,47	6,87	31,88	208	0,07	0,06	0,98	0,2	96,82	27,43	119,53	0,42											
Компот из свежих 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 пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22											
Апельсины свежие порциями		110	0,99	0,22	8,91	44	0,06	0,04	66	0,22	37,4	14,3	25,3	0,33											
Итого:			7,14	7,42	78,38	409	0,14	0,13	73,58	0,72	145,1	48,13	162,23	1,92											
Обед																									
Салат из белокочанной капусты с картофелем	43	60	0,92	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33											
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	110	200\5	1,44	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95											
Тефтели рубленные 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	272,35	9,76											

Наименование блюда	Ном ер по сп	Выход, гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества																			
			белки	жиры	углевод ы	кКал	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe												
															белки	жиры	углевод ы	кКал	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Третий день (среда)																										
Завтрак																										
Масло сливочное порциями	366	130\20	27,29	12,25	23,45	317	36,49	0,07	0,65	1,18	222,38	33,48	294,23	1,03												
Запеканка творожная с повидлом	686	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91												
Чай с лимоном		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44												
Хлеб пшеничный		110	0,99	0,22	8,91	44	0,06	0,04	66	0,22	37,4	14,3	25,3	0,33												
Апельсины свежие порциями			41,63	21,12	67	591	37,19	0,15	69,55	1,84	277,03	58,66	357,21	2,73												
Обед																										
Салат из кваш. капусты с раст. 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 картофель с макар. Изд.	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 притушена с соусом	371	90(60\30)	13,81	5,76	2,73	139	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11	1,77												
Поре картофельное	520	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	23,67	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												

Наименование блюда	Номер по списку	Выход, гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	Углеводы	ККал	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
четвёртый день (четверг)														
Завтрак														
Каша молочная 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 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	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Яблоки свежие порциями		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2
Итого:			8,69	5,54	83,19	418	0,78	0,2	16,85	2,39	57,03	35,62	162,14	4,95
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 свежей капусты с картофелем	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 чернослив	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

Наименование блюда	Номер по списку	Выход, гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	Углеводы	ККал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Пятый день (пятница)														
Завтрак														
Каша молочная гречневая с маслом	302	150/5	6,76	7,66	31,2	222	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
Чай с молоком	297	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Апельсины свежие порциями		110	0,99	0,22	8,91	44	0,06	0,04	66	0,22	37,4	14,3	25,3	0,33
Итого:			12,03	10,05	81,77	472	0,16	0,4	90,73	1,37	313,91	103,02	255,04	3,59
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 свежих 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	25,49	78,94	723	0,74	0,38	58,08	4,15	112,75	87,83	260,97	5,95
--------	-------	-------	-------	-----	------	------	-------	------	--------	-------	--------	------

Наименование Блюда	Ном ер по ср	Выход, гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углевод ы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe
Шестой день (суббота)														
Обед														
Салат из белокочанной капусты	43	60	0,93	3,05	5,65	53	9,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Суп крестьянский с крутой	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	14,45	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	8,66	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	0,78	14,4	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

Наименование Блюда	Ном ер по ср	Выход, гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углевод ы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe
Седьмой день (понедельник)														
Завтрак														
Каша молочная рисовая с маслом	302	150\5	4,47	6,87	31,88	208	0,07	0,06	0,98	0,2	96,82	27,43	119,53	0,42
Какао с молоком	693	200	3,04	3,39	27,91	149	0,03	0,04	1,3	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Яблока свежие порциями		130	0,52	0,52	12,74	58,5	0,039	0,039	21,45	0,26	20,8	11,7	14,3	2,86
Итого:			9,58	10,97	82,25	463,5	0,139	0,159	23,73	0,69	242,26	56,81	244,91	3,74
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)	9,06	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макаронны 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	19,2	0,7
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0,78	14,4	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

Наименование блюда	Номер по списку	Выход, гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества												
			белки	жиры	углеводы	Ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe					
Восьмой день (вторник)																			
Завтрак																			
Каша молочная гречневая с маслом	302	150/5	6,76	7,66	31,2	222	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86					
Компот из свежих 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 пшеничный	20		1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22					
Апельсины свежие порциями	110		0,99	0,22	8,91	44	0,06	0,04	66	0,22	37,4	14,3	25,3	0,33					
Итого:			9,43	8,21	77,7	423	0,15	0,33	73,78	1,11	229,94	85,82	183	3,36					
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	1,44	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95					
Котлеты рубленые из птицы с соусом	498	80(50/30)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	0,01	2,96	42,63	18,03	112,32	0,12					
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	22,88	116	0	0	0	0,4	0	44,8	52,2	2,24					
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					

Наименование блюда	Номер по списку	Выход, гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества												
			белки	жиры	углеводы	Ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe					
Девятый день (среда)																			
Завтрак																			
Каша молочная пшеничная с маслом	302	150/5	6,45	7,78	33,02	228	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	1,1					
Чай с фруктовым соком	686	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58					
Хлеб пшеничный	40		3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44					
Яблоки свежие порциями	100		0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2					
Итого:			10,23	8,54	86,79	463	0,11	0,26	18,52	0,81	134,42	60,46	201,13	4,32					
Обед																			
Салат из кваш. капусты с раст. 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 свежей 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 рыбные 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	23,67	95,63	1,17					
Компот из чернославя	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					

Наименование блюда	Номер по списку	Выход, гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	Углеводы	ККал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Десятый день (четверг)														
Завтрак														
Запеканка творожная с повидлом	366	130/20	27,29	12,25	23,45	317	36,49	0,07	0,65	1,18	222,38	33,48	294,23	1,03
Чай с сахаром	685	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,44	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Масло сливочное порциями		2	0,1	16,5	0,16	150	0,2	0	0	0	2,4	0,08	3,8	0,04
Апельсины свежие порциями		110	0,99	0,22	8,91	44	0,06	0,04	66	0,22	37,4	14,3	25,3	0,33
Итого:			31,62	29,36	66,97	664	36,75	0,15	66,75	1,84	275,43	57,9	357,57	2,71
Обед														
Салат из белокочанной капусты	43	60	0,93	3,05	5,65	53	9,01	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, 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 пшеничная вязкая	302	150	4,21	5,53	24,23	166	0,06	0,15	0	0,19	10,45	30,21	85,75	0,99
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

Наименование блюда	Номер по списку	Выход, гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	Углеводы	ККал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Одиннадцатый день (пятница)														
Завтрак														
Каша молочная пшеничная с маслом	302	150\5	6,45	7,78	33,02	228	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	1,1
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 пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Яблоки свежие порциями		130	0,52	0,52	12,74	58,5	0,039	0,039	21,45	0,26	20,8	11,7	14,3	2,86
Итого:			8,93	8,47	84,36	450,5	0,047	0,249	22,83	0,6	173,89	62,38	199,62	5,44
Обед														
Помидоры свежие порциями		30	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4	0,13	250	12,5	135	0,28
Суп картоф. с макар. 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
Биточки рубленые с соусом	451	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	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 свежих 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

Наименование блюда	Номер по списку	Выход, гр	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			белки	жиры	углеводы	Ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Двенадцатый день (суббота)														
Обед														
Опурцы соленные порциями		60	0,48	0,06	0,36	8	0,02	0,02	0,06	13,8	8,4	14,4		
Суп крестьянский с крупой	134	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	0,32	19,28	16,62	40,84		0,36
Шницель рубленый с соусом	451	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	2,08	23,75	7,39	50,15		0,53
Пюре картофельное	520	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	0,13	40,45	23,67	95,63		0,48
Компот из черносслива	638	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,45	20,4	25,5	20,75		1,17
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0,78	14,4	11,4	52,2		2,24
Итого:			17,68	19	77,87	696	0,16	0,39	3,82	132,08	101,98	169,9		5,59