

УТВЕРЖДЕНО:
 Директор МБОУ «Комсомольская
 СОШ №1»

_____ И.А. Соловьева
 «___» _____ 2023 г.

**10-дневное меню рационов питания обучающихся в МБОУ «Комсомольская СОШ №1»
 Комсомольского муниципального округа Чувашской Республики**

Рацион питания детей на весенне-летний период для детей 7-11 лет

Наименование блюда	ТК	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															
Сыр порциями	4	15*	15	3,45	5,85	0	54	0,06	0	0,24	0,78	150	7,5	81	0,168
Каша манная молочная с маслом	43	181***	180/5	17,66	20,19	20,38	244	0,08	0,1	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
Кофейный напиток с молоком	39	692*	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
Батон			30	3,04	1,06	20,56	104,8	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Бананы св. порциями			100	1,5	0,05	21	96	0	0,04	10	0,4	8	42	28	0,6
итого:				28,15	30,75	90,64	650,8	0,16	1,18	11,57	2,05	401,02	120,82	211,12	2,728
обед															
Салат из кр. свеклы с изюмом	41	686**	100	1,5	4,5	16,5	108	0,03	0,03	3,31	0,2	26,08	15,82	10,5	1,01
Суп картофельный с горохом	10	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	13	451*	90	10,22	10,64	11,99	185,63	0,00	0,06	1,13	2,34	26,72	8,31	56,42	0,54
Макароны отварные	23	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 лимоном	31	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
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:				24,83	24,42	95,79	807,63	0,13	0,41	16,54	4,29	116,27	76,83	244,84	7,19
всего:				52,98	55,17	186,43	1458,43	0,29	1,59	28,11	6,34	517,29	197,65	455,96	9,92
				3,379083783											

Наименование блюда	ТК	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)																
Масло сливочное порциями		14*	10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02	
Каша молоч.рисовая с маслом	28	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 свежих яблок	33	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	
Батон			30	3,04	1,06	20,56	104,8	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44	
Груши св.порциями			100	1,5	0,1	21	49,33	0	0,08	20	0,4	8	42	28	0,6	
итого:				11,2	17,35	102,53	566,13	0,19	0,32	27,58	1,04	128,37	93,12	217,22	3,11	
обед																
Салат из св.огурцов	42	20*	60	0,47	6,04	1,81	63	0,03	0,01	5,46	2,7	13,04	7,64	23,89	0,34	
Борщ с капустой картоф. со смет.	6	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	14	462*	90	9,63	15,87	10,20	221,63	0,01	0,06	2,09	4,78	18,39	7,61	39,97	0,37	
Каша гречневая рассыпчатая	20	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65	
Чай с сахаром	30	685*	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	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:				23,35	33,85	78,01	827,63	0,18	0,22	16,46	8,98	102,52	189,13	375,53	9,42	
всего:				34,55	51,20	180,54	1393,76	0,37	0,54	44,04	10,02	230,89	282,25	592,75	12,53	

3,525986866

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
Третий день (среда)																
завтрак																
Масло сливочное порциями		14*	10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02	
Каша молочн.гречневая с маслом	27	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 лимоном	31	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91	
Батон			30	3,04	1,06	20,56	104,8	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44	
итого:				10,11	17,03	67,06	460,8	0,18	0,3	4,08	1,03	198,91	76	177,98	3,23	
обед																
Винегрет овощной	5	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	
Суп картофельный с макарон.изд.	11	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	17	371*	90	14,13	6,48	3,07	156,38	0,02	0,02	1,34	1,61	39,09	26,10	179,00	0,87	
Пюре картофельное	21	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	35	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:				23,61	23,01	80,03	758,38	0,71	0,38	48,25	5,57	145,80	109,30	430,19	6,25	
всего:				33,72	40,04	147,09	1219,18	0,89	0,68	52,33	6,60	344,71	185,30	608,17	9,48	

3,673607642

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
Четвертый день (четверг)																
завтрак																
Сыр порциями	4	15*	15	3,45	5,85	0	54	0,06	0	0,24	0,78	150	7,5	81	0,168	
Каша пшеничная вязк. молоч.с маслом	25	302*	150/5	4,21	4,8	22,99	154	0,05	0,11	0	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61	
Кофейный напиток с молоком	39	692*	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1	
Батон			30	3,04	1,06	20,56	104,8	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44	
Мандарины св.порциями			60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06	
итого:				13,68	15,49	77,11	488,8	0,13	1,19	23,14	1,99	240,63	64,72	220,14	3,278	
обед																
Салат из св. помидоров и огурцов	1	20*	60	0,54	4,3	1,9	49	0,6	0,5	7,9	0,2	23,4	10	23	0,54	
Щи из св.капусты с картоф. со смет	7	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	19	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 кураги	36	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:				26,13	16,39	67,76	633	1,54	0,69	28,14	3,57	134,61	104,99	339,57	5,92	
всего:				39,81	31,88	144,87	1121,8	1,67	1,88	51,28	5,56	375,24	169,71	559,71	9,198	

4,544228356

Наименование блюда	ТК	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																
Масло сливочное порциями		14*	10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02	
Каша овсяная молочная с маслом	44	173***	180/5	10,98	14,01	22,05	246	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86	
Чай с молоком	32	297**	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9	
Батон			30	3,04	1,06	20,56	104,8	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44	
Груши св.порциями			100	1,5	0,1	21	49,33	0	0,08	20	0,4	8	42	28	0,6	
итого:				17,17	25,07	81,05	561,13	0,2	0,4	21,93	1,43	264,11	124,16	249,44	3,82	
обед																
Салат из белокочанной капусты	4	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	
Рассольник Ленинградский со смет.	9	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 говяд.,туш.в соусе	15	471*	90	9,93	9,71	8,48	157,50	0,05	0,06	0,30	0,32	40,41	6,06	40,96	0,15	
Картофель отварной	24	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	33	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:				18,75	23,55	81,01	717,50	0,22	0,37	59,88	2,85	126,28	87,24	258,86	5,84	
всего:				35,92	48,62	162,06	1278,63	0,42	0,77	81,81	4,28	390,39	211,40	508,30	9,66	

3,33333333

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Шестой день (понедельник)															
завтрак															
Сыр порциями	4	15*	15	3,45	5,85	0	54	0,06	0	0,24	0,78	150	7,5	81	0,168
Каша манная молочная с маслом	43	181***	180/5	17,66	20,19	20,38	244	0,08	0,1	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
Какао с молоком	38	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
Батон			30	3,04	1,06	20,56	104,8	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Бананы св. порциями			100	1,5	0,05	21	96	0	0,04	10	0,4	8	42	28	0,6
итого:				28,69	30,54	89,85	647,8	0,17	0,22	12,77	2,06	460,66	90,7	302,2	1,968
обед															
Винегрет овощной	5	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
Суп картофельный с горохом	10	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	13	451*	90	10,22	10,64	11,99	185,63	0,00	0,06	1,13	2,34	26,72	8,31	56,42	0,54
Макароны отварные	23	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	36	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:				24,93	25,93	99,55	839,63	1,34	0,43	18,90	7,91	131,37	87,89	278,41	6,43
всего:				53,62	56,47	189,40	1487,43	1,51	0,65	31,67	9,97	592,03	178,59	580,61	8,40

3,353889061

Наименование блюда	ТК	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 (вторник)																
завтрак																
Масло сливочное порциями		14*	10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02	
Каша молочн.гречневая с маслом	27	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	
Кофейный напиток с молоком	39	692*	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1	
Батон			30	3,04	1,06	20,56	104,8	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44	
итого:				12,35	20,57	80,54	553,8	0,2	1,3	1,28	1,03	251,86	115,76	175,2	3,32	
обед																
Салат из св. помидоров и огурцов	1	20*	60	0,54	4,3	1,9	49	0,6	0,5	7,9	0,2	23,4	10	23	0,54	
Борщ с капустой картоф. со смет.	6	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 рубленые из птицы с соусом	16	498*	90	12,20	8,55	2,09	176,63	0,00	0,08	1,14	3,33	47,96	20,28	131,99	1,26	
Рис отварной	22	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	34	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:				21,28	24,23	79,39	784,63	0,76	0,69	18,25	4,92	172,64	94,17	348,59	6,80	
всего:				33,63	44,80	159,93	1338,43	0,96	1,99	19,53	5,95	424,50	209,93	523,79	10,12	

3,569921875

Наименование блюда	ТК	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 (среда)																
Сыр порциями	4	15*	15	3,45	5,85	0	54	0,06	0	0,24	0,78	150	7,5	81	0,168	
Каша овсяная молочная с маслом	44	173***	180/5	10,98	14,01	22,05	246	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86	
Чай с лимоном	31	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91	
Батон			30	3,04	1,06	20,56	104,8	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44	
Груши св.порциями			100	1,5	0,1	21	49,33	0	0,08	20	0,4	8	42	28	0,6	
итого:				19,23	21,08	78,83	513,13	0,14	0,38	24,32	2,21	355,71	125,46	285,08	3,978	
обед																
Салат из белокочанной капусты	4	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	
Щи из св.капусты с картоф. со смет	7	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	18	388*	90	10,17	9,2475	12,04875	174,375	0,01125	0,05625	1,13625	3,27375	35,4938	19,6088	86,6813	0,77625	
Пюре картофельное	21	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 чернослива	37	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:				19,17	23,21	80,93	723,38	0,20	0,39	52,01	6,15	175,10	116,33	314,36	6,01	
всего:				38,40	44,29	159,76	1236,51	0,34	0,77	76,33	8,36	530,81	241,79	599,44	9,98	

3,607310189

Наименование блюда	ТК	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 (четверг)															
завтрак															
Масло сливочное порциями		14*	10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Каша молоч.рисовая с маслом	28	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 сахаром	30	685*	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Батон			30	3,04	1,06	20,56	104,8	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:				9,74	17,14	68,67	464,80	0,18	0,23	1,08	0,56	118,74	51,92	193,06	2,43
обед															
Салат из св.огурцов	42	20***	60	0,47	6,04	1,81	63	0,03	0,01	5,46	2,7	13,04	7,64	23,89	0,34
Суп картофельный с макарон.изд.	11	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
Фрикадельки из говяд.,туш.в соусе	15	471*	90	9,93	9,71	8,48	157,50	0,05	0,06	0,30	0,32	40,41	6,06	40,96	0,15
Макароны отварные	23	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 изюма	35	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:				21,16	25,54	96,25	802,50	0,19	0,33	18,96	4,89	113,18	61,27	241,04	5,06
всего:				30,90	42,68	164,92	1267,30	0,37	0,56	20,04	5,45	231,92	113,19	434,10	7,49

3,864276719

Наименование блюда	ТК	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 (пятница)															
завтрак															
Сыр порциями	4	15*	15	3,45	5,85	0	54	0,06	0	0,24	0,78	150	7,5	81	0,168
Каша пшеничная вязк. молоч.с маслом	25	302*	150/5	4,21	4,8	22,99	154	0,05	0,11	0	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61
Чай с лимоном	31	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Батон			30	3,04	1,06	20,56	104,8	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Мандарины св.порциями			60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
итого:				11,44	11,95	63,63	395,80	0,11	0,19	25,94	1,99	187,68	24,96	222,92	3,19
обед															
Винегрет овощной	5	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
Суп картофельный с крупой.	47	101***	200	2,14	2,24	13,71	83,6	0	0,09	6,6	0,23	20,88	22,8	66,12	1,04
Биточки рубленые с соусом	13	268*	90	10,22	10,64	11,99	185,63	0,00	0,06	1,13	2,34	26,72	8,31	56,42	0,54
Каша гречневая рассыпчатая	20	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	33	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:				24,92	26,33	101,77	851,23	0,60	0,31	22,10	6,70	100,20	195,85	411,30	9,88
всего:				36,36	38,28	165,40	1247,03	0,71	0,50	48,04	8,69	287,88	220,81	634,22	13,07

4,320577287

При составлении меню использовалось:

*-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004 г.

**_Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для диетического питания для предприятий ОП изд.2002 года

***-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под редакцией Могильного М.П. 2007 год