

СОГЛАСОВАНО:
 Территориальный отдел
 Управления Федеральной службы
 по надзору в сфере защиты прав
 потребителей и благополучия человека
 по Чувашской Республике в Батыревском районе
 Письмо от 32.11.2020 г. №21-11-00/23-1161-2020
 « О рассмотрении примерного двенадцатидневного меню»



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор Антонова С.В.
 Приказ №13-ОД – от 28.02.2023 г.

Десятидневное меню рационов питания для обучающихся МБОУ «Старочелны-Сюрбеевская СОШ»

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Первый день (понедельник)														
завтрак														
Масло сливочное порциями		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 вязкая пшеничная с маслом	311*	220/5	22,54	11,17	25,70	300,00	0,08	0,20	1,43	0,80	205,43	15,66	183,38	2,55
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	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			27,99	21,47	67,44	580	0,20	0,28	2,18	1,35	281,88	34,10	271,02	4,02
обед														
Салат из квашенной капусты	45*	100	1,96	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147	0,06	0,25	11,5	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
Птица (филе) тушенная со сметаной	493*	100 (60/40)	13,88	17,78	17,78	199,00	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253	0,06	0,13	0,92	0,76	12,37	9,80	54,34	0,99
Кисель	648*	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10

Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126,00	0	0,08	0,78	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			30,93	33,97	123,21	940	0,2	0,6	39,02	6,35	126,46	86,11	354,51	7,02

Наименование блюда	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)														
завтрак														
Сыр порциями		15	3,45	4,35	0,00	54,00	0,06	0,01	0,24	0,08	150,00	7,50	81,00	0,16
Каша молочная пшеничная с маслом	311*	220/5	21,55	15,84	28,86	317,00	0,09	0,27	1,44	0,14	201,68	61,44	181,01	1,61
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 пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			29,00	20,64	68,17	547,00	0,15	0,34	1,78	0,77	366,93	80,34	302,75	3,19
обед														
Салат из свеклы	88*	60	1,27	15,06	7,65	171,00	0,01	0,05	8,50	6,70	31,45	18,70	36,55	1,19
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	250	2,84	5,37	20,84	146,00	0,07	0,12	16,50	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
Тефтели рубленые с соусом	462*	105 (70/35)	10,15	16,54	12,02	238,00	0,00	0,06	3,08	4,96	30,91	10,02	59,95	0,66
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325,00	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
Компот из свежих яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,6	126,00	0,00	0,08	0	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			27,75	45,67	120,68	1115	0,15	0,42	34,68	13,48	124,31	234,57	468,25	11,67

Наименование блюда	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														
Бутерброд с повидлом	2*	20/5/15	1,26	4,24	21,09	126,00	0,11	0,02	0,03	0,00	6,00	3,92	14,30	0,37

Каша молочная овсяная с маслом	311*	220/5	13,42	17,12	26,95	293,00	0,08	0,31	1,44	0,72	222,03	79,59	171,48	2,27
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 пшеничный		30	2,28	0,24	14,58	48,00	0,00	0,03	0,00	0,33	6,00	4,20	29,50	0,33
итого:			17,30	21,62	87,15	585	0,19	0,36	2,25	1,10	240,16	91,69	222,49	3,55
обед														
Салат из свежих огурцов	16*	100	0,79	10,07	3,02	105,00	0,05	0,02	9,10	4,50	21,73	12,74	39,82	0,57
Борщ из свежей капусты со сметаной	110*	250/5	1,80	5,48	9,12	107,00	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Рыба припущенная с соусом	388*	100 (60/40)	16,64	7,09	3,59	169,00	0,02	0,03	1,54	1,78	42,49	28,25	194,57	0,95
Картофельное пюре	520*	180	3,78	6,68	26,41	197,00	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42
Компот из изюма	638*	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			26,28	29,92	75,90	832	0,28	0,57	52,76	7,53	190,68	124,21	481,03	7,01

Наименование блюда	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															
Ветчина порциями		20	4,52	4,18	0,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	7,00	53,60	0,52	
Каша молочная пшеничная с маслом	311*	220/5	522,54	11,70	25,70	300,00	0,08	0,20	1,43	0,80	205,43	15,66	183,38	2,55	
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		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
итого:			32,46	17,40	67,36	561	0,10	0,28	2,18	1,35	285,08	41,06	322,72	4,52	
обед															
Икра свекольная	78*	100	1,90	8,06	11,68	126,00	0,23	0,04	14,25	3,70	35,55	24,52	50,17	1,44	
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,31	5,99	17,36	135,00	0,08	0,10	16,79	0,21	27,81	27,16	68,40	1,00	
Шницель рубленый соусом	451*	100	10,96	11,54	13,12	201,00	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61	

		(60/40)												
Макаронны отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	0,93	12,37	9,80	54,34	0,99
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			24,81	32,06	114,26	957,00	0,37	0,42	32,75	8,18	164,23	88,03	304,33	7,54

Наименование блюда	номе р по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белк и	Жир ы	Углев оды	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Пятый день (пятница)														
завтрак														
Сыр порциями		15	3,45	4,35	0,00	54,00	0,06	0,01	0,24	0,08	150,00	7,50	81,00	0,16
Каша молочная пшеница с маслом	311*	220/5	21,55	15,84	28,86	317,00	0,09	0,27	1,44	0,14	201,68	64,44	181,01	1,61
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 пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			29,00	20,64	68,17	547	0,15	0,34	1,78	0,77	366,93	80,34	302,75	3,19
обед														
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,11	7,54	127,00	0,90	0,05	12,95	4,54	28,05	18,53	41,08	0,77
Щи из свежей капусты со сметаной	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
Птица (филе) тушенная со сметаной	493*	100 (60/40)	13,88	17,78	4,50	199,00	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
Рис отварной вязкий	302*	180	2,74	5,59	27,72	175,00	0,06	0,06	0,00	0,32	3,86	19,41	59,34	0,40
Кисель	648*	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			22,61	39,65	82,06	849	1,09	0,31	31,76	8,26	114,97	86,75	332,01	5,37

Наименование блюда	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		15	3,45	4,35	0,00	54,00	0,06	0,01	0,24	0,08	150,00	7,50	81,00	0,16
Каша молочная ячневая с маслом	311*	220/5	22,40	24,71	26,25	279,00	0,08	0,16	1,31	0,25	160,88	36,55	244,71	0,92
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	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	35,50	0,55
итого:			31,25	31,11	57,91	538,00	0,16	0,25	2,30	0,88	386,13	62,45	411,45	2,53
обед														
Салат из квашенной капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
Котлета рубленая из филе птицы с соусом	413*	100 (60/40)	7,28	16,14	4,08	192,00	0,00	0,01	1,12	0,88	29,00	14,80	131,80	1,36
Макароны отварные	516*	150	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99
Компот из кураги	638*	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,80	1,10	32,40	21,00	29,20	0,70
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			25,01	32,33	106,57	928	0,82	0,48	38,72	6,04	168,65	106,23	386,77	7,95

Наименование блюда	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		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 овсяная с маслом	311*	220/5	13,40	17,12	26,95	293,00	0,08	0,31	1,44	0,72	222,03	79,59	171,48	2,27
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 пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,00	0,55
итого:			17,47	25,82	66,34	544,00	0,18	0,37	1,54	1,27	238,48	91,03	214,12	3,71
обед														
Салат из свежих огурцов	16*	100	0,79	10,07	3,02	105,00	0,05	0,02	9,10	4,50	21,73	12,74	39,82	0,57
Борщ из свежей капусты со сметаной	110*	250/5	1,80	5,48	9,12	107,00	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17

Котлета рубленая из филе птицы с соусом	498*	100 (60/40)	13,09	9,30	13,35	191,00	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,0	0,02	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			23,52	32,78	101,30	920	0,24	0,25	21,81	9,63	186,14	108,69	404,46	7,23

Наименование блюда	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)															
завтрак															
Ветчина порциями		20	4,52	4,18	0,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	7,00	53,60	0,52	
Каша молочная пшеничная с маслом	311*	220/5	22,54	11,17	25,70	300,00	0,08	0,20	1,43	0,80	205,43	15,66	183,38	2,55	
Чай с лимоном	686*	200	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	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
итого:			31,12	15,81	65,22	534,00	0,08	0,26	4,33	1,35	227,88	34,90	279,26	4,53	
обед															
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,90	10,11	3,47	109,00	0,50	0,03	15,00	1,94	17,90	15,00	33,00	0,68	
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	250	2,84	5,37	20,84	146,00	0,07	0,12	16,50	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05	
Котлета рыбная с соусом	388*	100 (60/40)	10,93	10,04	13,17	188,00	0,01	0,05	1,32	3,55	38,66	21,19	144,10	0,86	
Картофельное пюре	520*	180	3,87	6,68	26,41	197,00	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42	
Кисель	648*	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
итого:			21,36	22,69	94,95	895,00	0,68	0,63	63,95	6,72	143,47	111,31	410,20	6,35	

Наименование блюда	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														
Сыр порциями		15	3,45	4,35	0,00	54,00	0,06	0,01	0,24	0,08	150,00	7,50	81,00	0,16
Каша молочная пшеничная с маслом	311*	220/5	21,55	15,48	28,86	317,00	0,09	0,27	1,44	0,14	201,68	61,44	181,01	1,61
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	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			30,40	22,24	70,52	576,00	0,17	0,36	2,43	0,77	246,93	87,34	347,75	3,22
обед														
Салат из свеклы	88*	100	1,27	15,06	7,65	171,00	0,01	0,05	8,50	6,70	31,45	17,70	36,55	1,19
Суп картофельный рыбный	133*	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134,00	0,04	0,15	24,10	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	471*	105 (70/35)	12,21	11,67	9,84	190,00	0,06	0,06	0,36	0,38	45,98	6,98	46,51	0,18
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325,00	0,06	0,010	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
Компот из свежих яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			32,13	38,82	117,73	1055,00	0,18	0,45	39,56	8,97	143,36	242,41	492,48	11,45

Наименование блюда	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														
Масло сливочное порциями		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 рисовая с маслом	311*	220/5	22,08	15,42	26,55	290,00	0,08	0,09	1,51	0,28	148,12	40,93	179,55	0,62
Чай с фруктовым соком	79*	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,08	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			26,27	24,09	75,46	579,00	0,18	0,23	2,55	0,88	165,45	51,95	221,16	1,77

обед														
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,11	7,54	127,00	0,90	0,05	12,95	4,54	28,05	18,53	41,08	0,77
Щи из капусты со сметаной	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
Биточки рубленые с соусом	451*	100 (60/40)	10,96	11,54	13,12	201,00	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61
Макароны отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,013	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	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:			23,77	33,69	100,53	916,00	1,01	0,34	32,95	8,97	178,37	76,40	277,49	6,70