

Утверждаю:
 Директор МАУ «Питание»
 Н. А. Васяева
 Приказ №__ ОД от __.__.2025 г.

Двенадцатидневное меню для обучающихся муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений Шумерлинского муниципального округа Чувашской Республики

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Номер по ср	Выход. гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	ККал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Первый день (понедельник)														
Завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Суп молочный с макаронными изделиями	86 ¹	200	1,9	4,06	10,4	92	0,07	0,18	1,30	0,73	186,75	14,24	183,38	2,55
Кофейный напиток с молоком	686*	200	02,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	2	61	45	7	1
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:														
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 с соусом	182 ¹	80(50/30)	6,55	19,77	8,04	236	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

№¹ – из Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А. Тутеляна Д.Б. Никитюк 2022 г

Наименование блюда	Ном ер по ср	Выход. гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углевод ы	ККал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Второй день (вторник)														
Завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
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
Итого:														
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 с соусом	187 ¹	90(60/30)	7,58	16,23	9,97	217	14,3	0,05	1,86	4,25	3,42	6,76	35,53	0,33
Каша гречневая рассыпчатая	508	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,23	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 ср	Выход. гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углевод ы	ККал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Третий день (среда)														
Завтрак														
Сыр порциями		20	5,65	5,23	0	70	0	0	0	0	5,5	8,75	67	0,65
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 лимоном	686	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Итого:														
Обед														
Салат из кваш.капусты с раст масл	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 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 припущена с соусом	371	80(50/30)	13,81	5,76	2,73	139	0,02	0,02	1,19	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	23,67	95,63	1,17
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:			23,43	19,26	80,37	717	0,17	0,36	55,51	3,93	149,88	83,9	404,2	6,04

Наименование блюда	Ном ер по ср	Выход. гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углевод ы	ККал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
четвёртый день (четверг)														
Завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
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
Итого:														
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 вежей капусты с карт со смет	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
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:			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	Ном ер по ср	Выход. гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углевод ы	ККал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Пятый день (пятница)														
Завтрак														
Сыр порциями		20	5,65	5,23	0	70	0	0	0	0	5,5	8,75	67	0,65
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
Итого:														
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 свинины с соусом	189 ¹	80(50/30)	7,0	14,81	8,10	141	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

№¹ – из Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А. Тутеляна Д.Б. Никитюк 2022 г

Наименование блюда	Ном ер по ср	Выход. гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углевод ы	ККал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Шестой день (суббота)														
Завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Каша пшенная 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
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		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Итого:														
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 крупой	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 свинины	260 ²	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 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:			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	Ca	Mg	P	Fe
Седьмой день (понедельник)														
Завтрак														
Сыр порциями		20	4,6	5,8	0	72	0,09	0,07	0,32	0,1	200	10	108	0,22
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
Итого:			20,28	18,03	75,46	625	0,2	0,26	2,98	0,53	450,68	69,9	394,79	1,89
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 с соусом	182 ¹	80(50/30)	9,06	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
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	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

№² – из Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П. Могильного и В.А. Тутеляна 2017 г

№¹ – из Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А. Тутеляна Д.Б. Никитюк 2022 г

Наименование блюда	Ном ер по ср	Выход. гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углевод ы	ККал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Восьмой день (вторник)														
Завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
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
Итого:														
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 рубленные 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	Ном ер по ср	Выход. гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углевод ы	ККал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Девятый день (среда)														
Завтрак														
Сыр порциями		20	5,65	5,23	0	70	0	0	0	0	5,5	8,75	67	0,65
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
Итого:			15,48	13,37	76,99	489	0,08	0,23	2,02	0,61	123,92	60,21	257,13	2,77
Обед														
Салат из кваш.капусты с раст масл	45	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Пци из вежей капусты с карт со смет	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
Птица, тушенная в соусе	388 ¹	90/30	11,95	9,10	3,16	137	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 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:			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	Ном ер по ср	Выход. гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углевод ы	ККал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Десятый день (четверг)														
Завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
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
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
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,64	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62
Итого:														
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 рыбный	84	200	8,76	2,22	17,42	124	0,04	0,1	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01
Фрикадельки из свинины с соусом	189 ¹	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 пшенная 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
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:			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	Ном ер по ср	Выход. гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углевод ы	ККал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Одиннадцатый день (пятница)														
Завтрак														
Сыр порциями		20	5,65	5,23	0	70	0	0	0	0	5,5	8,75	67	0,65
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
Итого:														
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 с соусом	182 ¹	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

№¹ – из Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А. Тутеляна Д.Б. Никитюк 2022 г

Наименование блюда		Ном ер по ср	Выход. гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				белки	жиры	углевод ы	ККал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Двенадцатый день (суббота)															
Завтрак															
Каша молочная манная с маслом		302	150\5	5,67	6,98	30,82	209	0,08	0,1	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
Чай с молоком		297	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	114	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
Яйцо вареное		337	130/20	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0,35	0	55	185	54	3
Итого:															
Обед															
Огурцы соленые порциями			60	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
Суп из овощей		75 ¹	200	1,28	3,98	7,32	76	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Шницель с соусом		182 ¹	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
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 смеси сухофруктов		638	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:				17,68	19	77,87	696	0,16	0,39	38,69	3,82	132,08	101,98	169,9	5,59

№¹ – из Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А. Тутеляна Д.Б. Никитюк 2022 г