

4 Л.п.с.с.с.с.

УТВЕРЖАЮ:

СОГЛАСОВАНО

Директор школы №38
Игорь В. В.

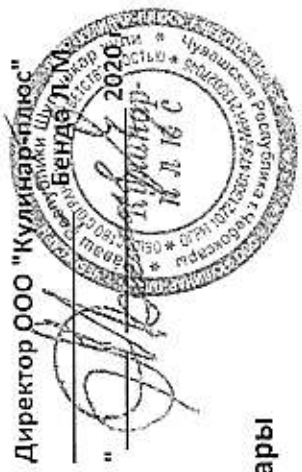
2020 г.



Директор ООО "Кулинар-плюс"
Бенда Л. М.

2020

№ Л. 16 С



Примерное двенадцатидневное меню
для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества											
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe			
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 молоч. пшеничная с маслом	302*	180/5	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 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	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44			
Итого:			21,79	17,79	55,77	492,00	0,18	0,21	4,08	1,21	185,33	23,80	187,72	3,46			
обед																	
Салат из белокочанной капусты с яблоками	46**	60	0,73	3,06	6,7	54	0	0,2	10,12	1,38	20,1	9,6	17,6	0,59			
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			
Птица тушеная в смет. соусе	493*	50/40	14,04	18,33	6,77	208	0,15	0,07	0,86	2,13	24,25	17,14	138,83	1,1			
Макаронные изделия 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 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:			28,06	30,61	94,43	833,00	0,10	0,40	20,58	5,26	144,57	80,20	339,97	7,68			

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				
Третий день (среда)																		
завтрак																		
Яйцо вареное		1/2 шт	2,55	2,3	0,15	31,5	0,04	0	0,18	0	27,5	92,5	27	1,5				
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	180/5	22,08	15,42	26,55	244	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51				
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		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:			30,17	21,66	74,84	523,50	0,14	1,11	1,46	0,68	212,56	176,02	203,25	3,45				
обед																		
Салат из кваш. капусты с рас. маслом	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35				
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				
Рыба припущенная с соусом	371*	90(50/40)	14,07	6,66	3,63	153	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	32,67	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:			23,31	20,96	78,31	727,00	0,18	0,35	55,75	3,87	154,35	106,09	406,60	6,00				
полдник																		
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8				
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17				
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:			9,08	7,54	61,19	349,00	0,05	0,21	29,33	0,28	81,06	22,45	119,46	1,03				
всего:			62,56	50,16	244,34	1599,50	0,37	1,67	86,54	4,83	447,97	304,56	729,31	10,48				

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					
Четвертый день (четверг)																			
завтрак																			
Масло сливочное порциями	97*	10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02	0,02	
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	180/5	7	9,2	27	224	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86					
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					
ИТОГО:			11,69	19,44	63,88	481,00	0,20	0,32	1,93	1,03	256,11	82,16	221,44	3,22					
обед																			
Помидоры свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45					
Щи из св капусты с картофелем 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	16,1	10,1	179	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48					
Каша пшеничная вязкая	302*	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 св. плодов	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:			27,44	25,72	82,53	716,00	0,29	12,78	26,19	2,52	104,49	91,09	249,26	7,26					
полдник																			
Вафли		40	2,38	9,68	18,64	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62					
Груши св. порциями		150	2,25	0,15	31,5	74	0	0,12	30	0,6	12	63	42	0,9					
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14					
ИТОГО:			4,83	9,87	75,87	354,00	0,02	0,13	43,20	0,64	25,96	65,86	72,19	1,66					
Всего			48,96	55,03	222,78	1551,00	0,51	18,28	70,32	4,19	386,56	239,11	502,89	12,10					

22.01.2024

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества											
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
Пятый день (пятница)																		
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 молоч. пшениная с маслом	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,1	1,32				
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	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44				
Итого:			23,23	17,26	58,27	458,00	0,13	0,27	4,24	0,63	261,06	66,11	257,88	2,78				
обед																		
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	61	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33				
Суп картоф. с макарон. издел.	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				
Жаркое по-домашнему	436*	150	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	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	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:			23,41	23,06	66,90	672,85	0,22	15,34	23,14	2,99	133,54	355,09	198,17	9,05				
полдник																		
Запеканка из творога с соусом	223**	150	16,76	11,34	51,39	375	0,06	0,17	0,9	0,73	152,5	26,6	208,5	1,1				
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				
Итого:			16,96	2,06	66,40	432,00	0,06	0,17	1,00	0,73	157,75	31,00	216,74	1,97				
всего			63,60	42,38	191,57	1562,85	0,41	15,78	28,38	4,35	552,35	452,20	672,79	15,80				

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
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 молоч. манная с маслом	302*	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	693*	200	3,04	3,39	27,91	149	0	0,141	1,16	0	113,1	0	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
ИТОГО:			23,79	32,17	67,81	564,00	0,18	0,28	2,39	0,87	296,32	26,36	97,02	1,91
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
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
Биточки рубленые с соусом	451*	90(50/40)	9,38	16,1	10,1	179	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Капуста тушеная	534*	150	3,6	4,52	15,3	115	0,42	0,6	79,72	1,5	87,66	31,59	63,36	1,22
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 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	30,61	70,72	725,00	1,70	0,78	97,29	8,50	194,32	99,12	260,40	5,63
полдник														
Пирожки с яблоками	738*	100	5,11	4,94	45,31	246	0,02	0,09	6,16	1,24	20,7	11,93	58,68	1,6
Апельсины св. порциями		150	1,35	0,3	12,15	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
Напиток из плодов шиповника	705*	200	0,68	0,28	20	133	0	0,01	0,06	0	12,4	3,4	3,4	0,66
ИТОГО:			7,14	5,52	77,46	439,00	0,10	0,16	96,22	1,54	84,10	34,83	96,58	2,71
всего:			50,10	68,90	215,99	1728,00	1,98	1,22	195,90	10,91	574,74	160,31	494,00	11,32

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества												
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe					
Седьмой день (понеделник)																			
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 молоч. пшеничная с маслом	302*	180/5	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					
Итого:			25,38	15,03	57,83	480,00	0,14	0,23	2,09	1,26	341,33	34,92	283,28	3,54					
обед																			
Салат из сырых овощей	29**	60	0,66	3,62	2,26	44	0,03	0,012	75,46	2,7	13,04	7,64	23,89	0,31					
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					
Птица тушенная в смет. соусе	493*	50/40	14,04	18,33	6,77	208	0,15	0,07	0,86	2,13	24,25	17,14	138,83	1,1					
Макаронные изделия 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	79**	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:			27,89	31,19	85,64	802,00	#ЗНАЧ!	0,40	86,56	6,63	98,84	76,22	338,07	6,72					
полдник																			
Ватрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92					
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6					
Итого:			6,02	2,58	54,48	355,00	0,09	0,13	80,05	0,55	51,11	32,04	75,14	1,52					
всего:			59,79	48,80	197,95	1637,00	#ЗНАЧ!	0,76	168,70	8,44	491,28	143,18	696,49	11,78					

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				
															Жиры	Углеводы	Калл.	А
Десятый день (четверг) 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 молоч. пшениная с маслом	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,1	1,32				
Чай с фруктовым соком	79**	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	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44				
Итого:			23,31	17,22	67,58	494,00	0,13	0,27	2,38	0,68	259,14	64,85	255,31	2,45				
обед																		
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	61	0,01	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				
Котлеты руб. из птицы с соусом	498*	90(50/40)	11,1	8,5	2,76	171	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12				
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 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:			28,54	21,57	100,55	864,00	0,10	0,35	28,94	6,06	135,20	214,22	505,99	10,01				
полдник																		
Булочка домашняя	769*	50.	3,72	6,58	30,45	196	0,15.	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29				
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				
Апельсины св. порциями		150	1,35	0,3	12,15	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45				
Итого:			6,11	6,88	73,56	379,00	0,78	0,16	90,80	1,92	92,27	46,59	97,62	1,44				
всего			57,96	45,67	241,69	1737,00	1,01	0,78	122,12	8,66	486,61	325,66	858,92	13,90				

22.01.2024

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					
															Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Одиннадцатый день (пятница) завтрак																			
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	180/5	7	9,2	27	224	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	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	26,00	0,44					
Итого:			12,54	13,14	75,14	472,00	0,10	1,30	1,28	1,03	250,66	115,72	173,30	3,30					
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 картоф.с макарон. издел.	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					
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 св. плодов	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	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24					
Печенье сахарное		30	2,25	2,94	22,32	125	0,01	0	0	0	11,27	0	46,99	1,18					
Итого:			28,52	23,78	100,14	836,00	0,25	0,23	29,70	6,46	95,97	91,13	372,49	7,69					
полдник																			
Пирожки с капустой яйцом	738*	60	3,64	1,86	21,84	153	0,02	0,08	0,54	0,8	15,2	15,03	37,64	0,71					
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6					
Итого:			5,04	2,06	48,24	273,00	0,02	0,20	80,54	1,20	51,20	37,03	63,64	1,31					
Всего:			46,10	38,98	223,52	1581,00	0,37	1,73	110,52	8,69	397,83	243,88	609,43	12,30					

