

СОГЛАСОВАНО
 Руководитель Управления Роспотребнадзора
 по Чувашской Республике
 № 04/3440 Н.Ф. Дурова
 « 05 » июля 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ «СОШ №61»
 Ф. Чебоксары
 Н.М. Гурьева
 « 05 » июля 2017 г.

Двухнедельное (примерное) меню

Для организации питания учащихся МАОУ «СОШ №61» г. Чебоксары

меню для группы учащихся 12 лет и старше (весенне-летний период)

Наименование блюда	номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	А	В	С	Са	Fe

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (понедельник)

ЗАВТРАК

СЫР ПОРЦИЯМИ		20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,09	0,07	0,32	200,00	0,22
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	311/1	200/10	4,65	11,01	23,93	214,00	0,12	0,20	1,03	103,71	0,33
ЧАЙ С МОЛОКОМ	630/2	200	3,04	3,39	27,91	149,00	0,03	0,19	1,30	120,64	0,24
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,04	0,22	6,00	0,33
ИТОГО			14,57	20,44	66,42	506,00	0,24	0,50	2,87	430,35	1,12
ОБЕД											
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТ.	147/1	250/5	6,60	4,96	20,84	150,00	0,93	0,22	16,50	25,26	1,04
КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	413/1	100	11,00	23,83	11,60	265,33	0,01	0,00	0,00	35,00	1,80
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516/1	200	7,39	6,50	47,36	281,33	0,06	0,16	0,00	13,73	1,09
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ		100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,05	0,07	60,00	34,00	0,30
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01	0,10	5,25	0,87
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	3,76	0,80	0,80	168,00	0,00	0,08	0,00	14,40	2,24
ИТОГО			29,85	96,34	93,71	968,66	1,05	0,54	76,60	127,64	7,34

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Са	Fe

**ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)
ЗАВТРАК**

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		25/50	5,43	6,89	14,91	155,00	0,00	0,15	0,00	12,79	0,72
КАША МОЛОЧ. ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛ.	311/1	200/10	5,62	11,06	27,05	231,00	0,12	0,27	0,98	94,77	1,42
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	686/1	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,01	2,90	8,05	0,91
ИТОГО			11,31	18,01	57,18	445,00	0,12	0,43	3,88	115,61	3,05

ОБЕД

ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ		100	1,00	2,42	8,31	60,06	0,01	0,10	9,54	7,78	0,47
СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАН.	157/1	255	6,68	12,57	7,31	182,00	0,13	0,15	5,81	31,86	1,12
ТРУТЕНИ ИЗ ТОВАРДИНЫ	467/1	100/5	19,26	23,62	2,06	296,25	0,09	0,30	1,53	44,01	0,48
РИС ОТВАРНОЙ	511/1	200	5,08	8,14	51,48	304,00	0,10	0,01	0,00	6,84	0,73
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	631/1	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,02	6,60	6,88	0,95
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	3,76	0,80	0,80	168,00	0,00	0,08	0,00	14,40	2,24
ИТОГО			36,59	49,33	103,37	1160,25	0,34	0,71	29,84	116,96	6,30

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Са	Fe

**ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)
ЗАВТРАК**

ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		40	3,28	7,80	0,00	84,00	0,00	0,08	0,00	5,60	0,44
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	311/1	200/10	3,89	11,01	24,78	214,00	0,12	0,19	1,03	100,94	0,33
ЧАЙ С САХАРОМ	685/1	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	6,13	0,58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,04	0,22	6,00	0,33
ИТОГО			9,79	19,07	63,89	464,00	0,12	0,31	2,07	118,67	1,68

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	20/1	100	0,80	0,30	8,10	40,00	0,00	0,09	38,00	35,00	0,10
БОРЩ ИЗ СВЕЖИХ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ	110/1	250/5	5,24	4,46	9,00	110,00	0,83	0,13	10,97	42,96	1,15
ПИНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	369/1	100/5	26,36	13,35	0,64	221,25	0,35	0,21	0,60	43,00	0,96
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	520/1	200	4,29	7,55	29,33	206,66	0,12	0,39	34,59	53,93	1,56
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	638/1	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,06	0,80	32,40	0,70
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	3,76	0,80	0,80	168,00	0,00	0,08	0,00	14,40	2,24
ИТОГО			41,85	36,23	74,66	942,91	2,55	0,93	69,56	225,02	6,29

**ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)
ЗАВТРАК**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Са	Fe
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЦАЯ С МАСЛОМ	311/1	200/10	5.62	11.66	28.07	240.00	0.13	0.29	0.98	102.87	0.91
КОФЕЙНЫЙ ПАИЦИТОК	692/1	200	3.00	2.40	23.11	115.00	0.01	0.09	0.65	60.40	0.09
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2.28	0.24	14.58	71.00	0.00	0.04	0.22	6.00	0.33
ПШЕНИЧНЫЕ		50	3.80	4.90	37.20	208.00	1.26	0.08	0.00	14.50	1.06
ИТОГО			14,70	19,20	102,96	634,00	1,40	0,42	1,63	183,77	2,39

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	30/1	100	1,47	15,05	19,83	21,90	0,02	0,06	7,34	40,98	1,55
СУП КАРТОФ. С МЯСН. ФРИКАДЕЛЬК.	137/1	250/10	6,41	5,43	18,39	151,00	0,98	0,29	22,19	33,68	1,40
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ ГОРБЯДИНЫ	451/1	100	15,64	13,68	15,52	248,00	0,00	0,20	0,07	28,08	1,44
КАПУСТА ТУШЕННАЯ	534/1	200	7,39	6,50	47,36	281,33	0,06	0,16	0,00	13,73	1,09
КОМПОТ ИЗ ЯГОМА	638/1	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	16,40	0,66
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	3,76	0,80	0,80	168,00	0,00	0,08	0,00	14,40	2,24
ИТОГО			35,03	27,78	134,86	998,23	1,06	0,84	29,60	147,27	8,38

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Кал	А	В	С	Са	Fe	

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)
ЗАВТРАК**

СЫР ПОРЦИЯМИ		20	4.60	5.80	0.00	72.00	0.09	0.07	0.32	200.00	0.22
КАША МОЛОЧНАЯ С ЗАРАКОВ С МАСЛОМ	311/1	200/10	4.65	11.01	23.93	214.00	0.12	0.20	1.03	103.71	0.33
КАКАО С МОЛОКОМ	693/1	200	3.04	3.39	27.91	149.00	0.03	0.19	1.30	120.64	0.24
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2.28	0.24	14.58	71.00	0.00	0.04	0.22	6.00	0.33
ИТОГО			14,57	20,44	66,42	506,00	0,24	0,50	2,87	430,35	1,12

ОБЕД

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	71/1	100	0.90	0.20	8.10	40.00	0.05	0.07	60.00	34.00	0.30
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	135/1	250/5	2.05	5.87	11.43	107.00	1.00	0.14	21.34	36.61	0.86
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	498/1	100	20.70	19.50	17.04	264.00	0.01	2.28	0.35	73.25	1.80
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	508/1	200	3.81	6.11	38.61	228.00	0.07	0.07	0.00	5.13	0.55
ЧАЙ С СОКОМ	79/2	200	0.34	0.02	24.53	95.00	0.00	0.00	1.04	6.13	0.58
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	3.76	0.80	0.80	168.00	0.00	0.08	0.00	14.40	2.24
ИТОГО			39,40	28,22	119,34	1035,33	1,12	2,74	82,73	183,71	11,98

**ШЕСТОЙ ДЕНЬ (СУББОТА)
ЗАВТРАК**

Наименование блюда	номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Са	Fe
КАША МОЛОЧ. ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	302/1	200/10	6.79	11.79	31.24	260.00	0.12	0.21	0.94	97.95	2.60
ЧАЙ С САХАРОМ	685/1	200	0.20	0.05	15.01	57.00	0.00	0.01	0.10	5.25	0.87
БАНАНЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ		50	0.20	0.20	4.90	22.00	0.01	0.02	8.25	8.00	1.10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2.28	0.24	14.58	71.00	0.00	0.04	0.22	6.00	0.33
ИТОГО			9,47	12,28	65,73	410,00	0,13	0,28	9,51	117,20	4,90

ОБЕД

СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ ПОРЦИЯМИ		100	0.80	6.07	4.52	76.20	0.54	0.05	7.77	16.83	0.46
СУП КАРТОФ. С РЫБОЙ	147/1	250/5	6.60	4.96	20.84	150.00	0.93	0.22	16.50	25.26	1.04
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	437/1	100/100	14.75	13.14	3.30	191.00	0.06	0.17	0.73	17.86	0.31
МАКАРОНЫ ОТВАРЕННЫЕ	511/1	200	8.76	6.62	43.08	271.00	0.05	0.13	0.00	14.49	4.65
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	686/1	200	0.16	0.16	27.87	109.00	0.01	0.02	6.60	6.88	0.95
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	3.76	0.80	0.80	168.00	0.00	0.08	0.00	14.40	2.24
ИТОГО			31,72	37,31	111,83	1056,00	2,00	0,58	36,78	99,29	6,04

Наименование блюда

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Са	Fe
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ		100	0,80	0,30	8,10	40,00	0,00	0,09	38,00	35,00	0,10
КАША МОЛОЧ. МАННАЯ С МАСЛОМ	311/1	200/10	5,62	11,66	28,07	240,00	0,13	0,29	0,98	102,87	0,91
ЧАЙ С САХАРОМ	685/1	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01	0,10	5,25	0,87
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,04	0,22	6,00	0,33
ИТОГО			8,90	12,25	65,76	408,00	0,13	0,43	39,30	149,12	2,21

ОБЕД

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	45/1	100	2,37	5,11	4,13	75,00	0,25	0,05	40,62	71,49	0,86
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	131/1	250/5	5,27	5,97	7,75	111,00	0,83	0,13	18,29	49,15	0,82
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ РУБЛЕННЫЕ	467/1	100/5	19,26	28,62	2,06	296,25	0,09	0,30	1,53	44,01	0,48
РИС ОТВАРНОЙ	520/1	200	4,29	7,55	29,33	206,66	0,12	0,39	34,59	53,93	1,56
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	638/1	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	16,40	0,66
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	3,76	0,80	0,80	168,00	0,00	0,08	0,00	14,40	2,24
ИТОГО			36,31	43,05	77,23	984,91	1,29	1,00	95,03	249,38	6,62

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК) ЗАБТРАК

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр.)	Пищевая ценность				Витаминны и минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Са	Fe	
ВЕТЧИНА ПОРЦИЙМИ		20	3,28	7,80	0,00	84,00	0,00	0,08	0,00	5,60	0,44	
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	311/1	200/10	5,62	11,06	27,05	231,00	0,12	0,27	0,98	94,77	1,42	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	699/1	200	3,00	2,40	23,11	115,00	0,01	0,09	0,65	60,40	0,09	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,04	0,22	6,00	0,33	
	Итого		14,18	21,50	64,74	501,00	0,13	0,48	1,85	166,77	8,28	
ОБЕД												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	15/1	100	2,37	5,11	4,13	75,00	0,25	0,05	40,62	71,49	0,86	
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГР. СО СМЕТАНОЙ	132/1	250/5	6,08	6,41	17,37	154,00	0,95	0,20	16,79	29,91	0,99	
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	437/1	100/100	14,75	13,14	3,30	191,00	0,06	0,17	0,73	17,86	0,31	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	511/1	200	5,08	8,14	51,48	304,00	0,10	0,01	0,00	6,84	0,73	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	631/1	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,02	6,60	6,88	0,95	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	3,76	0,80	0,80	168,00	0,00	0,08	0,00	14,40	2,24	
	Итого		30,99	38,72	105,39	1040,00	1,67	0,54	46,72	114,22	5,86	

Наименование блюда

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (СРЕДА)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Са	Fe			
БАНАНЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ		100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,05	0,07	60,00	34,00	0,30			
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	311/1	200/10	4,72	11,52	23,12	212,00	0,12	0,27	1,03	99,09	0,10			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	686/1	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,01	2,90	8,05	0,91			
ВАФЛИ		50	3,80	4,90	37,20	208,00	1,26	0,08	0,00	14,50	1,06			
ИТОГО		21,68	26,87	77,31	654,00	0,35	0,64	60,49	198,43	4,10				

ОБЕД

Наименование блюда	номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Са	Fe			
СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ ПОРЦИЯМИ		100	2,37	5,11	4,13	75,00	0,25	0,05	40,62	71,49	0,86			
СУЛКАРТОФ: ЗЕЛЕНЬ С ГОРОХОМ	142/1	250/5	5,16	3,39	20,07	134,00	0,94	0,26	24,10	29,66	11,31			
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	436/1	50/300	19,84	18,84	36,78	402,00	0,38	0,58	47,40	44,52	2,38			
НАЛИТОК РЫЛОЧНЫЙ	701/1	200	0,57	0,00	34,41	136,00	0,01	0,02	0,75	20,40	0,81			
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	3,76	0,80	0,80	168,00	0,00	0,08	0,00	14,40	2,24			
ИТОГО		31,70	28,14	96,19	915,00	1,58	0,99	112,87	180,47	7,60				

ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ (СУББОТА) ЗАВТРАК

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Са	Fe
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	311/1	200/10	5,62	11,66	28,07	240,00	0,13	0,29	0,98	102,87	0,91
ЧАЙ С СОКОМ	686/1	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,01	2,90	8,05	0,91
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ		15	0,40	3,85	8,25	69,00	0,50	0,01	0,00	5,50	0,30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,04	0,22	6,00	0,33
ИТОГО			8,56	15,81	66,12	439,00	0,63	0,35	4,10	122,42	2,45
ОБЕД											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	30/1	100	0,88	9,03	11,78	13,14	0,01	0,04	4,40	24,60	0,93
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ	138/1	250	5,91	4,90	17,44	139,00	0,93	0,20	16,50	23,76	0,93
ГУЛЯШИЗ ГОВЯДИНЫ	437/1	100/100	14,75	13,14	3,30	191,00	0,06	0,17	0,73	17,86	0,31
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	508/1	200	8,76	6,62	43,08	271,00	0,05	0,13	0,00	14,49	4,65
ЧАЙ С САХАРОМ	631/1	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,02	6,60	6,88	0,95
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	1,88	0,40	0,40	84,00	0,00	0,04	0,00	7,20	1,12
ИТОГО			32,34	34,25	103,87	807,14	1,06	0,56	28,23	80,30	8,89

При составлении меню использовались:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 г.