

СОГЛАСОВАНО

Директор  
МБОУ СОШ №

"01" января 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор  
ООО "ЭНКО плюс"

Гладкова Л.А.

2018 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 10 ЛЕТ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ г.р. ЧЕБОКСАРЫ**

(осенне-зимний вариант)

1	Выход. г	№ рецептуры	пищевая ценность				Витамины ,мг				Минеральные вещества, мг			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, кКал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>1-ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша молочная гречневая вязкая с маслом	155	302	6,8	7,1	26,9	199	0,14	1	0,04	0,05	293,15	277	85	0,3
Сыр (порциями)	10	97	2,8	2,80	2,7	36	0,03	0,16	0,04	0	100	60	5,5	0,11
Какао с молоком	200	693	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	221	190,04	14	1
Хлеб пшеничный	2/53,2		3,8	0,4	24,6	108	0,02	0	0,2	0,2	5	18	1,5	0,1
<b>Итого</b>			<b>9,5</b>	<b>5,70</b>	<b>52,1</b>	<b>278</b>	<b>0,09</b>	<b>1,16</b>	<b>0,25</b>	<b>0,2</b>	<b>326</b>	<b>268,04</b>	<b>21</b>	<b>1,21</b>
<b>Обед</b>														
Салат из свежей капусты	60	43	0,96	3,1	4,1	48	0,02	23,4	0,02	2,4	31	16	9	0,4
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	124	2,48	4,48	6,4	77	0,05	17,6	0,017	0,2	35,2	42,4	17,6	0,64
Бифштекс школьный с соусом	80	ГТК	10,3	16,2	0,1	228	0,03	0	0,06	1,2	9	101	12	2
Макароны отварные	150	516	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	1	11	56,71	8,59	0,82
Чай с сахаром	200	685	0,2	-	15	58	0,01	0,1	0	0	5,94	8,24	4,4	0,87
Хлеб ржаной	1/35,0		4,6	0,8	24,6	126	0,08	0	0	0	14,4	110,6	32,9	1,14
<b>Итого</b>			<b>24,04</b>	<b>29,38</b>	<b>81,5</b>	<b>728</b>	<b>0,25</b>	<b>41,1</b>	<b>0,127</b>	<b>4,8</b>	<b>106,54</b>	<b>334,95</b>	<b>84,49</b>	<b>5,87</b>
<b>Всего</b>			<b>33,54</b>	<b>35,08</b>	<b>133,6</b>	<b>1006</b>	<b>0,34</b>	<b>42,26</b>	<b>0,377</b>	<b>5</b>	<b>432,54</b>	<b>602,99</b>	<b>105,49</b>	<b>7,08</b>
<b>2-ДЕНЬ (ВТОРНИК)</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша молочная рисовая вязкая с маслом	155	302	4,4	2,2	29,7	156	0,04	1	0,04	0,6	94	215	27	1
Колбаса (порциями)	15	99	2,6	5,9	0,1	63	0,05	0	0	0	4,5	32	3,5	0,05
Чай с молоком	200	297	1,6	1,6	17,4	87	0,03	0	0	0,01	16	26	8	0,6
Хлеб пшеничный	2/53,2		3,8	0,4	24,6	108	0,02	0	0,2	0,2	5	18	1,5	0,1



... Витаминный (1 вариант)	60	40	1,2	5,2	9,5	90	0,03	26	0,32	2,4	36	27	17	1,1
Рассольник домашний со сметаной (15% жирности)	205	131	2,9	4,6	11,8	100	0,1	14,63	0,07		105,78	137	23	0,66
Шницель рыбный натуральный с соусом	80	391	14,2	10,72	7,2	182	0,08	3,2	0,08	0,2	41,6	276	19,2	1,44
Пюре картофельное	150	520/3	3,25	6,83	21,9	164	0,29	25,9	0,09	0,2	40,4	196,8	33	1,2
Сок	200		1	0,2	20,2	92	0,01	3	0	0,4	5	3	2	1
Хлеб ржаной	1/35,0		4,6	0,8	24,6	126	0,08	0	0	0	14,4	110,6	32,9	1,14
<b>Итого</b>			<b>22,6</b>	<b>20,8</b>	<b>102</b>	<b>485</b>	<b>0,9</b>	<b>147,79</b>	<b>1,35</b>		<b>237,84</b>	<b>586,16</b>	<b>176,96</b>	<b>7,43</b>
<b>Всего</b>			<b>32,99</b>	<b>33,15</b>	<b>145,92</b>	<b>1011</b>	<b>0,62</b>	<b>72,83</b>	<b>0,76</b>	<b>3,6</b>	<b>253,43</b>	<b>776,64</b>	<b>133</b>	<b>7,51</b>
<b>5-ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша манная молочная с маслом	155	302	5,5	6,2	28,6	193	0,06	1	0,04	0,6	199	110	16	1
Колбаса (порциями)	15	99	2,6	5,9	0,1	63	0,05	0	0	0	4,5	32	3,5	0,5
Какао с молоком	200	693	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	221	190,04	14	1
Хлеб пшеничный	2/53,2		3,8	0,4	24,6	108	0,02	0	0,2	0,2	5	18	1,5	0,1
<b>итого</b>			<b>14,8</b>	<b>15</b>	<b>78,1</b>	<b>498</b>	<b>0,17</b>	<b>2</b>	<b>0,25</b>	<b>0,8</b>	<b>429,5</b>	<b>350,04</b>	<b>35</b>	<b>2,6</b>
<b>Обед</b>														
Салат из свеклы с сыром	60	50	2,8	11,7	4,2	134	0,01	3,6	0,03	2,3	100,8	66,6	14,4	1
Суп крестьянский с крупой	200	134	2,08	4,24	11,44	93	0,09	16,03	0,07	2,4	17,61	57,5	16,4	0,64
Рагу из птицы	175	489	20	25,8	25,8	365	0,1	21	0,07	3	79,3	237,3	5,02	0,3
Компот из кураги	200	401	1	0,1	34,2	142	0,02	0	0,03	1,1	33	29	21	0,7
Фрукты свежие			0,4	0,4	11,2	46	0,05	16,5	0,02	0	16	11	9	0,2
Хлеб ржаной	1/35,0		4,6	0,8	24,6	126	0,08	0	0	0	14,4	110,6	32,9	1,14
<b>итого</b>			<b>30,88</b>	<b>43,04</b>	<b>111,44</b>	<b>906</b>	<b>0,35</b>	<b>57,13</b>	<b>0,22</b>	<b>8,8</b>	<b>261,11</b>	<b>512</b>	<b>98,72</b>	<b>3,98</b>
<b>Всего</b>			<b>45,68</b>	<b>58,04</b>	<b>189,54</b>	<b>1404</b>	<b>0,52</b>	<b>59,13</b>	<b>0,47</b>	<b>9,6</b>	<b>690,61</b>	<b>862,04</b>	<b>133,72</b>	<b>6,58</b>
<b>6-ДЕНЬ (СУББОТА)</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша кукурузная молочная с маслом	155	302	5,6	6,3	35,6	222	0,06	1	0,05	0,07	296	236	23	0,22
Чай с молоком	200	297	1,6	1,6	17,4	87	0,03	0	0	0	16	26	8	0,6
Фрукты свежие	100		0,4	0,4	11,2	46	0,05	16,5	0,02	0	16	11	9	0,2
Хлеб пшеничный	2/53,2		3,8	0,4	24,6	108	0,02	0	0,2	0,2	5	18	1,5	0,1
<b>итого</b>			<b>11,4</b>	<b>8,7</b>	<b>88,8</b>	<b>463</b>	<b>0,16</b>	<b>17,5</b>	<b>0,27</b>	<b>0,27</b>	<b>333</b>	<b>291</b>	<b>41,5</b>	<b>1,12</b>
<b>Обед</b>														
Салат "Несвежский"	60	63*	2,2	12,3	4,3	142	0,05	4,41	0,26	0,5	19,5	45,1	13,4	0,5
Суп любительский	200	ТТК	4,72	2,08	20,24	119	0,14	5,6	0,02	0,03	51,8	100	56,8	0,22

...а, запеченная под молочным соусом	80	386	7,7	8,1	13,4	158	0,04	4,8	0,04	1,7	49,6	108	18,4	0,9
Картофель отварной	150	518/3	2,9	4,7	23,5	148	0,15	21	0,04	0,2	57,2	79	30	0,78
Компот из смеси сухофруктов	200	639	0,6	0	31,4	124	0,02	0,75	0,01	0,5	20,4	15,4	6	0,81
Хлеб ржаной	1/35,0		4,6	0,8	24,6	126	0,08	0	0	0	14,4	110,6	32,9	1,14
<b>Итого</b>			<b>22,72</b>	<b>27,98</b>	<b>117,44</b>	<b>817</b>	<b>0,48</b>	<b>36,56</b>	<b>0,37</b>	<b>2,93</b>	<b>212,9</b>	<b>458,1</b>	<b>157,5</b>	<b>4,35</b>
<b>Всего</b>			<b>34,12</b>	<b>36,68</b>	<b>206,24</b>	<b>1280</b>	<b>0,64</b>	<b>54,06</b>	<b>0,64</b>	<b>3,2</b>	<b>545,9</b>	<b>749,1</b>	<b>199</b>	<b>5,47</b>
<b>7-ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба») с маслом	155	ТТК	3,1	5	13,4	112	0,05	1	0,04	0,1	291	186	17	0
Колбаса (порциями)	15	99	2,6	5,9	0,1	63	0,05	0	0	0	4,5	32	3,5	0,5
Чай с соком	200	79	0,4	0	20,4	80	0	1,04	0	0	6,13	8,24	4,4	1,24
Хлеб пшеничный	2/53,2		3,8	0,4	24,6	108	0,02	0	0,2	0,2	5	18	1,5	0,1
<b>итого</b>			<b>9,9</b>	<b>11,3</b>	<b>58,5</b>	<b>363</b>	<b>0,12</b>	<b>2,04</b>	<b>0,24</b>	<b>0,3</b>	<b>306,63</b>	<b>244,24</b>	<b>26,4</b>	<b>1,84</b>
<b>Обед</b>														
Салат из моркови с изюмом	60	49	0,9	2,4	6,6	52	0,02	3,7	0,06	0,7	11	72	13	0,4
Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	139	5,1	3,6	14,9	113	0,16	6	0,21	0,3	50	70,06	27,7	1,9
Котлеты домашние с соусом	80	476	7,5	9,9	5,9	143	0,09	0	0	1,8	6	7,7	12	1
Макаронные изделия отварные	150	516/3	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	156,71	8,59	0,82
Напиток яблочный	200	701	0,1	0,1	26,4	108	0,01	3	0	0,4	5	3	2	1
Хлеб ржаной	1/35,0		4,6	0,8	24,6	126	0,08	0	0	0	14,4	110,6	32,9	1,14
<b>итого</b>			<b>23,7</b>	<b>21,6</b>	<b>109,7</b>	<b>733</b>	<b>0,42</b>	<b>12,7</b>	<b>0,3</b>	<b>4</b>	<b>97,4</b>	<b>420,07</b>	<b>96,19</b>	<b>6,26</b>
<b>всего</b>			<b>33,6</b>	<b>32,9</b>	<b>168,2</b>	<b>1096</b>	<b>0,54</b>	<b>14,74</b>	<b>0,54</b>	<b>4,3</b>	<b>404,03</b>	<b>664,31</b>	<b>122,59</b>	<b>8,1</b>
<b>8-ДЕНЬ (ВТОРНИК)</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша рисовая молочная с маслом	155	302	4,4	6,2	29,7	193	0,04	1	0,04	0,7	295	343,18	27	1
Бутерброд с повидлом	30	2	1,2	4,3	22	99	0,04	3	0	0,4	9	27	6	0,3
Кофейный напиток	200	692	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	45	7	0,1
Хлеб пшеничный	2/53,2		3,8	0,4	24,6	108	0,02	0	0,2	0,2	5	18	1,5	0,1
<b>Итого</b>			<b>10,9</b>	<b>12,2</b>	<b>98,7</b>	<b>507</b>	<b>0,12</b>	<b>5</b>	<b>0,25</b>	<b>1,3</b>	<b>370</b>	<b>433,18</b>	<b>41,5</b>	<b>1,5</b>
<b>Обед</b>														
Салат из свежих помидоров со сл. перцем	60	22	0,7	6,1	2,2	64	0,05	58	0,16	0,51	20	22	15	0,9
Суп картофельный с рыбой	200	142	1,6	3,92	11,44	88	0,18	13,2	0,07	0,3	20,21	62,8	25,22	0,83
Котлеты рубленые из птицы с соусом	80	498	9,3	7,1	8,5	135	0,05	8	0,07	2,1	41	82	19	1
Каша пшенная (вязкая)	150	510/3	2,2	4,4	25,5	150	0,02	0	0,03	0,7	10	49	16	0,4
Компот из свежих плодов	200	631	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,2	7	4	4	1



Хлеб ржаной	1/35,0		4,6	0,8	24,6	126	0,08	0	0	0	14,4	110,6	32,9	1,14
<b>Итого</b>			<b>17,9</b>	<b>16,42</b>	<b>97,94</b>	<b>614</b>	<b>0,34</b>	<b>23,2</b>	<b>0,17</b>	<b>3,3</b>	<b>92,61</b>	<b>308,4</b>	<b>97,12</b>	<b>4,37</b>
<b>Всего</b>			<b>28,8</b>	<b>28,62</b>	<b>196,64</b>	<b>1121</b>	<b>0,46</b>	<b>28,2</b>	<b>0,42</b>	<b>4,6</b>	<b>462,61</b>	<b>741,58</b>	<b>138,62</b>	<b>5,87</b>
<b>9-ДЕНЬ (СРЕДА)</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша ячневая молочная с маслом	155	302	5,4	2,3	26,9	150	0,09	1	0	0,5	118	178	27	1
Яйца вареные	40	337	5,1	4,60	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	0,1
Чай с сахаром	200	685	0,2	-	15	58	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,87
Хлеб пшеничный	2/53,2		3,8	0,4	24,6	108	0,02	0	0,2	0,2	5	18	1,5	0,1
<b>итого</b>			<b>14,5</b>	<b>7,3</b>	<b>66,8</b>	<b>379</b>	<b>0,15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,9</b>	<b>150,25</b>	<b>281,24</b>	<b>37,9</b>	<b>2,07</b>
<b>Обед</b>														
Винегрет овощной	60	71	0,84	6,06	3,96	74	0,01	9	0,15	0,6	66,8	98,2	11,5	0,46
Суп из овощей со сметаной	205	135	1,84	4,2	10,08	87	0,11	17,07	0,08	0,2	50,49	49,56	17,82	0,67
Биточки паровые с соусом	80	466	10,5	11,2	0,6	145	0,24	1,22	0,07	0,3	67,21	107,63	3,09	0,38
Картофель отварной	150	518/3	2,9	4,7	23,5	148	0,15	21	0,04	0,2	57,2	79	30	0,78
Компот из сухофруктов	200	639	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7
Хлеб ржаной	1/35,0		4,6	0,8	24,6	126	0,08	0	0	0	14,4	110,6	32,9	1,14
<b>Итого</b>			<b>21,28</b>	<b>27,06</b>	<b>94,44</b>	<b>711</b>	<b>0,61</b>	<b>48,29</b>	<b>0,35</b>	<b>1,8</b>	<b>277,1</b>	<b>467,99</b>	<b>111,31</b>	<b>4,13</b>
<b>Всего</b>			<b>35,78</b>	<b>34,36</b>	<b>161,24</b>	<b>1090</b>	<b>0,76</b>	<b>49,39</b>	<b>0,65</b>	<b>2,7</b>	<b>427,35</b>	<b>749,23</b>	<b>149,21</b>	<b>6,2</b>
<b>10-ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша овсяная молочная с маслом	155	302	6,2	7,9	25,7	199	0,13	1	0,04	0,2	209	174	53	0,2
Масло (порциями)	10	96	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	2	0	0
какао с молоком	200	693	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0	0	121	116,2	14	1
Хлеб пшеничный	1/26,6		1,9	0,2	12,3	54	0,02	0	0	0	2,5	8	1,8	0,2
<b>итого</b>			<b>11,1</b>	<b>18,9</b>	<b>62,9</b>	<b>462</b>	<b>0,19</b>	<b>2</b>	<b>0,11</b>	<b>0,3</b>	<b>333,5</b>	<b>300,2</b>	<b>68,8</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>														
Салат "Степной"	60	25	2,2	6,1	4,7	82	0,04	4,8	0,27	2,8	12	27,6	12	0,54
Солянка домашняя со сметаной	205	157	5,4	10	4,9	132	0,1	12	0,21	0,2	43	72	29	1,1
Тефтели из печени и риса	80	465	17,2	12,9	16,5	251	0,17	11	4,19	0,53	26	242	24	2,5
Каша гречневая вязкая	150	510	2,2	4,4	25,5	150	0,02	0	0,03	0,3	10	49	16	0,4
Чай с соком	200	686	0,3	0	15,2	60	0,01	2,9	0	0	8,1	9,8	5,2	0,9
Хлеб ржаной	1/35,0		4,6	0,8	24,6	126	0,08	0	0	0	14,4	110,6	32,9	1,14
<b>Итого</b>			<b>31,9</b>	<b>34,2</b>	<b>91,4</b>	<b>801</b>	<b>0,42</b>	<b>30,7</b>	<b>4,7</b>	<b>3,83</b>	<b>113,5</b>	<b>511</b>	<b>119,1</b>	<b>6,58</b>
<b>Всего</b>			<b>43</b>	<b>53,1</b>	<b>154,3</b>	<b>1263</b>	<b>0,61</b>	<b>32,7</b>	<b>4,81</b>	<b>4,13</b>	<b>447</b>	<b>811,2</b>	<b>187,9</b>	<b>7,98</b>
<b>11-ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)</b>														
<b>Завтрак</b>														
Макаронны с сыром	150	333	7,1	15,9	27,1	281	0,05	0	0,1	0,8	193	183	9	0,8
Напиток яблочный	200	701	0,1	0,1	26,4	108	0,01	0	0	0,4	5	26	2	1

Хлеб пшеничный	2/53,2		3,8	0,4	24,6	108	0,02	0	0,2	0,2	5	18	1,5	0,1
<b>Итого</b>			<b>11</b>	<b>16,4</b>	<b>78,1</b>	<b>497</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>1,4</b>	<b>203</b>	<b>227</b>	<b>12,5</b>	<b>1,9</b>
<b>Обед</b>														
Салат из белокачанной капусты	60	43	0,96	3,1	4,1	48	0,02	23	0,02	1,4	31	16	9	0,4
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	110	2,56	4,48	9,7	90	0,04	8,8	0,02	0,2	128,6	46,4	20	1,04
Рыба (филе) припущенная	80	371	9,1	0,3	0	38	0,04	0	0	0,3	11	87	4	0,3
Пюре картофельное	150	520/3	3,25	6,83	21,9	164	0,29	25,9	0,09	0,2	40,4	196,8	33	1,2
Сок	200		1	0,2	20,2	92	0,01	3	0	0,4	5	3	2	1
Хлеб ржаной	1/35,0		4,6	0,8	24,6	126	0,08	0	0	0	14,4	110,6	32,9	1,14
<b>Итого</b>			<b>21,47</b>	<b>15,71</b>	<b>80,5</b>	<b>558</b>	<b>0,48</b>	<b>60,7</b>	<b>0,13</b>	<b>2,5</b>	<b>230,4</b>	<b>459,8</b>	<b>100,9</b>	<b>5,08</b>
<b>Всего</b>			<b>32,47</b>	<b>32,11</b>	<b>158,6</b>	<b>1055</b>	<b>0,56</b>	<b>60,7</b>	<b>0,43</b>	<b>3,9</b>	<b>433,4</b>	<b>686,8</b>	<b>113,4</b>	<b>6,98</b>
<b>12-ДЕНЬ (СУББОТА)</b>														
<b>Завтрак</b>														
Запеканка манная с изюмом	150	313	5,3	9,08	30,76	227	0,23	1,08	0,1	0,6	117	111	20,62	0,66
Фрукты свежие			0,4	0,4	11,2	46	0,05	16,5	0,02	0,2	16	11	9	0,2
Хлеб пшеничный	2/53,2		3,8	0,4	24,6	108	0,02	0	0,2	0,2	5	18	1,5	0,1
Чай с молоком	200	297	1,6	1,6	17,4	87	0,03	0	0	0,01	16	26	8	0,6
<b>Итого</b>			<b>11,1</b>	<b>11,48</b>	<b>83,96</b>	<b>468</b>	<b>0,33</b>	<b>17,58</b>	<b>0,32</b>	<b>1,01</b>	<b>154</b>	<b>166</b>	<b>39,12</b>	<b>1,56</b>
<b>Обед</b>														
Салат "Полоньинский"	60	24	0,7	6,1	2,2	66	0,01	28	0,1	0,3	18	15	8,4	0,5
Рассольник ленинградский со сметаной	205	132	13	6,5	20,1	135	0,92	16,79	0,09	0,2	129,91	176,67	16,5	0,99
Котлета с соусом	80	451	6	6,2	5,04	100	0,03	0	0	1,44	4,8	60	9,6	0,8
Рис отварной	150	511/3	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	61	19	0,6
Компот из свежих плодов	200	631	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1
Хлеб ржаной	1/35,0		4,6	0,8	24,6	126	0,08	0	0	0	14,4	110,6	32,9	1,14
<b>Итого</b>			<b>28,2</b>	<b>26,1</b>	<b>112,64</b>	<b>745</b>	<b>1,07</b>	<b>46,79</b>	<b>0,24</b>	<b>2,34</b>	<b>177,11</b>	<b>427,27</b>	<b>90,4</b>	<b>5,03</b>
<b>Всего</b>			<b>39,3</b>	<b>37,58</b>	<b>196,6</b>	<b>1213</b>	<b>1,4</b>	<b>64,37</b>	<b>0,56</b>	<b>3,35</b>	<b>331,11</b>	<b>593,27</b>	<b>129,52</b>	<b>6,59</b>