



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ 10-14 ЛЕТ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ гор. ЧЕБОКСАРЫ**

(осенне-зимний вариант)

	Выход, г	№ рецептуры	пищевая ценность				Витамины ,мг				Минеральные вещества, мг			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, кКал	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)														
Завтрак														
Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	155	302	6,4	7,10	30,5	212	0,14	1	0,04	0,1	200	253	41	0,1
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	0,04	0	0	0	5	16	3,5	0,3
Итого	19-00		15,9	12,80	82,6	490	0,25	2,16	0,09	0,1	526	519,04	64	1,51
Обед														
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
Шницель натуральный рубленный из говядины с соусом	80	450	9,9	11,5	4,1	161	0,05	0	0,01	2,7	29,6	103	16	2
Макаронны 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
Итого			23,64	24,68	85,5	661	0,27	41,1	0,077	6,3	127,14	336,95	88,49	5,87
Всего	46-00		39,54	37,48	168,1	1151	0,52	43,26	0,167	6,4	653,14	855,99	152,49	7,38
2-ДЕНЬ (ВТОРНИК)														
Завтрак														
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
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 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	0,04	0	0	0	5	16	3,5	0,3
Итого	19-00		14,8	15	69	457	0,26	1	0,04	0,06	318,65	351	100	1,7
Обед														
Салат из моркови с яблоками	60	49	0,8	1,9	5,5	42	0,02	4,1	0,03	0,05	30	30	87	1,2
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	110	2,56	4,48	9,7	90	0,04	8,8	0,18	2,3	41,6	46,4	20	1,04
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 свежих плодов	200	631	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0	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
Итого			28,16	33,18	93,5	738	0,25	35,9	0,28	5,35	172,3	428,3	148,92	4,68
Всего	46-00		42,96	48,18	162,5	1195	0,51	36,9	0,32	5,41	490,95	779,3	248,92	6,38
3-ДЕНЬ (СРЕДА)														
Завтрак														
Каша пшеничная молочная с маслом	155	302	6,4	6,4	31	207	0,11	1	-0,04	0,8	240,6	303	33	2
Фрукты свежие (яблоко)	100		0,4	0,4	11,2	46	0,05	16,5	0,02	0	16	11	9	0,2
Кофейный напиток	200	692	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
Хлеб пшеничный	2/53,2		3,8	0,4	24,6	108	0,04	0	0	0	5	16	3,5	0,3
Итого	19-00		12,1	8,5	89,2	468	0,22	18,5	0,16	0,8	322,6	375	52,5	3,5
Обед														
Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	ГТК	2,8	11,7	4,2	134	0,01	3,6	0,03	0,4	10,08	0,002	14,4	0,37
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	140	3,12	6,24	16	97	0,09	6,4	0,02	0,3	68,4	151,7	20	0,8
Тефтели (1 вариант)	80	461	8,9	10,4	6,6	156	0,04	1	0	3	8	77	10	1
Каша гречневая (вязкая)	150	510	2,2	4,4	25,5	150	0,02	0	0,03	0,3	10	49	16	0,4
Кисель из концентрата на плодовых или	200	648	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	8	2	0,4
Хлеб ржаной	1/35,0		4,6	0,8	24,6	126	0,08	0	0	0	54,4	110,6	32,9	1,14
Итого	46-00		21,72	33,64	104,8	776	0,25	13	0,08	4,1	155,88	396,302	95,3	4,11
Всего			33,82	42,14	194	1244	0,47	31,5	0,24	4,9	478,48	771,302	147,8	7,61
4-ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)														
Завтрак														
Запеканка рисовая с творогом	150	315	8,2	11	42,9	304	0,05	0	0,08	1	246	230	27,7	1,15
Хлеб пшеничный	2/53,2		3,8	0,4	24,6	108	0,04	0	0	0	5	16	3,5	0,3
Чай с сахаром	200	685	0,2	-	15	58	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,87
Итого	19-00		12,2	11,4	82,5	470	0,1	0,1	0,08	1	256,25	254,24	35,6	2,32
Обед														
Салат Витаминный	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 (205	131	2,9	4,6	11,8	100	0,1	14,63	0,07		105,78	13,7	23	0,66
Рыба припущенная	80	371	7,8	1,5	0,8	48	0,17	0,48	0,03	0,2	34,4	189,49	36,5	0,77

Пюре картофельное	150	520/3	3,25	6,83	21,9	164	0,29	25,9	0,09	0,2	40,4	96,8	33	1,2
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
Итого			22,6	20,8	102	485	0,9	147,79	1,35		237,84	586,16	176,96	7,43
Всего			33,89	34,83	188,62	1197	0,78	70,11	0,59	4,4	492,23	694,83	180	8,19
5-ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)														
Завтрак														
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
Масло сливочное (порциями)	10	96	0,1	7,2	0,01	66	0,1	0	0,4	0	2	3	0	0
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	0,04	0	0	0	5	16	3,5	0,3
итого	19-00		12,3	16,3	78,01	501	0,24	2	0,45	0,6	427	319,04	33,5	2,3
Обед														
Салат картофельный с огурцами	60	59	0,72	9,1	5,2	106	0,01	9	0,03	0,68	14,4	17	11,4	0,6
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
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
Напиток лимонный	200	699	0,1	0	24,2	93	0,01	6,4	0	0,1	6,88	3,52	1,92	0,17
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
итого	46-00		19	25,64	99,44	703	0,26	39,43	0,2	5,98	104,29	319,62	97,62	3,95
Всего			31,3	41,94	177,45	1204	0,5	41,43	0,65	6,58	531,29	638,66	131,12	6,25
6-ДЕНЬ (СУББОТА)														
Завтрак														
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
Хлеб пшеничный	2/53,2		3,8	0,4	24,6	108	0,04	0	0	0	5	16	3,5	0,3
итого	19-00		11	8,3	77,6	417	0,13	1	0,05	0,07	317	278	34,5	1,12
Обед														
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
Рыба, 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	0,48	39,5	0,32	0,2	57,2	108,62	42,04	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
Итого	46-00		22,72	27,98	117,44	817	0,81	55,06	0,65	2,93	212,9	487,72	169,54	4,35

Всего			33,72	36,28	195,04	1234	0,94	56,06	0,7	3	529,9	765,72	204,04	5,47
7-ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)														
Завтрак														
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	0,04	0	0	0	5	16	3,5	0,3
итого	19-00		9,9	11,3	58,5	363	0,14	2,04	0,04	0,1	306,63	242,24	28,4	2,04
Обед														
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	0,0	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 апельсиновый	200	699	0,1	0	24,2	93	0,01	6,4	0	0,1	6,88	3,52	1,92	0,17
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
итого	46-00		23,7	21,5	107,5	718	0,42	16,1	0,3	3,7	99,28	420,59	96,11	5,43
всего			33,6	32,8	166	1081	0,56	18,14	0,34	3,8	405,91	662,83	124,51	7,47
8-ДЕНЬ (ВТОРНИК)														
Завтрак														
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	1
Хлеб пшеничный	2/53,2		3,8	0,4	24,6	108	0,04	0	0	0	5	16	3,5	0,3
Итого	19-00		10,9	12,2	98,7	507	0,14	5	0,05	1,1	370	431,18	43,5	2,6
Обед														
Салат из квашенной капусты	60	45	1	3,1	4,6	50	0,02	14,46	0	0,2	29,4	16,8	9	0,35
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
Плов (птица)	230	492	23,8	28,4	42,6	520	0,09	11	0,21	0,45	121,49	162	35,03	2,03
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
Итого	46-00		31,2	36,42	111,14	899	0,38	40,66	0,28	1,15	192,5	356,2	106,15	5,35
Всего			42,1	48,62	209,84	1406	0,52	45,66	0,33	2,25	562,5	787,38	149,65	7,95
9-ДЕНЬ (СРЕДА)														
Завтрак														
Пудинг "Мальвина"	150	ТТК	5,6	5,2	36,7	337	0,09	1	0,01	0,7	62	81	14	1
Сыр (порциями)	10	97	2,7	2,7	2,7	36	0,03	16	0,04	0,2	100	60	5,5	0,11
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	0,04	0	0	0	5	16	3,5	0,3
итого	19-00		12,3	8,3	79	539	0,17	17,1	0,05	0,9	172,25	165,24	27,4	2,28
Обед														
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
Каша гречневая вязкая	150	510	2,2	4,4	25,5	150	0,02	0	0,03	0,3	10	49	16	0,4
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
Итого	46-00		20,58	26,76	96,44	713	0,48	27,29	0,34	1,9	229,9	437,99	97,31	3,75
Всего			32,88	35,06	175,44	1252	0,65	44,39	0,39	2,8	402,15	603,23	124,71	6,03
10-ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)														
Завтрак														
Каша овсяная молочная с маслом	155	302	6,2	7,9	25,7	199	0,13	1	0,04	0,2	209	174	53	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	2/53,2		3,8	0,4	24,6	108	0,04	0	0	0	5	16	3,5	0,3
итого	19-00		13	19,1	75,2	516	0,21	2	0,11	0,3	336	308,2	70,5	3,3
Обед														
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
Печень по-строгановски	80	431	1,4	9,6	5,9	16	0,19	13	0,5	2,5	14	231	15	0,5
Рис отварной	150	511/3	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	61	19	0,6
Чай с лимоном	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
Итого	46-00		17,6	32,8	88,1	619	0,44	32,7	1,03	5,8	94,5	512	113,1	4,78
Всего			30,6	51,9	163,3	1135	0,65	34,7	1,14	6,1	430,5	820,2	183,6	8,08
11-ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)														
Завтрак														
Макароны с сыром	150	333	7,1	15,9	27,1	281	0,05	0	0,1	0,8	193	83	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	1/26,6		1,9	0,2	12,3	59	0,04	0	0	0	5	16	3,5	0,3
Итого	19-00		9,1	16,2	65,8	448	0,1	0	0,1	1,2	203	125	14,5	2,1
Обед														
Салат из соленых огурцов	60	17	0,9	2,5	2,5	36,6	0,05	9,9	1,1	0	27,2	25,8	11,2	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
Шницель рыбный натуральный с соусом	80	391	14,2	10,72	7,2	182	0,08	3,2	0,08	0,2	41,6	176	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	96,8	33	1,2
Чай с сахаром	200	685	0,2	0	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
Итого	46-00		25,71	25,33	80,9	656,6	0,55	47,9	1,29	0,6	258,14	463,84	120,7	6,09
Всего			34,81	41,53	146,7	1104,6	0,65	47,9	1,39	1,8	461,14	588,84	135,2	8,19
12-ДЕНЬ (СУББОТА)														
Завтрак														
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 (яблоко)	100		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	0,04	0	0	0	5	16	3,5	0,3
Чай с лимоном	200	686	0,3	0	15,2	60	0,01	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,91
Итого	19-00		9,8	9,88	81,76	441	0,33	20,48	0,12	0,8	146,05	147,78	38,36	2,07
Обед														
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
Рассольник ленинградский со сметаной	205	132	13	6,5	20,1	135	0,92	16,79	0,09	0,2	129,91	176,67	26,55	0,99
Биточки с соусом	80	451	6	6,2	5,04	100	0,03	0	0	1,44	4,8	60	9,6	0,8
Каша пшеничная (вязкая)	150	510/3	2,2	4,4	25,5	150	0,02	0	0,03	0,7	10	49	16	0,4
Напиток апельсиновый	200	699	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0
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
Итого	46-00		28,8	29,6	105,14	750	1,07	33,39	0,15	4,74	267,91	467,87	102,45	4,33
Всего			38,6	39,48	186,9	1191	1,4	53,87	0,27	5,54	413,96	615,65	140,81	6,4