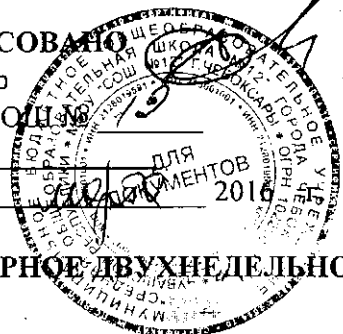


СОГЛАСОВАНО
 Директор
 МБОУ СОШ № 17 г. Чебоксары



УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 ООО "ЭНКО плюс"
 "ЭНКО плюс" Гладкова Л.А.



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ
 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 с маслом	205	302	8,5	9,50	40,7	283	0,19	1,3	0,05	0,1	266,7	337	54,7	0,13
Масло (порциями)	10	96	0,1	8,30	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	2	0	0
Сыр (порциями)	12	97	3,2	3,20	3,2	43	0,04	0,2	0,05	0	120	72	6,6	0,1
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	1/26,6		1,9	0,2	12,3	59	0,04	0	0	0	5	16	3,5	0,3
Итого	23-00		16,6	23,70	81,1	594	0,31	2,5	0,18	0,2	613,7	617,04	78,8	1,53
Обед														
Салат из свежей капусты	100	43	1,6	5,1	6,9	80	0,03	39	0,04	2,4	52	27	15	0,7
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	124	3,1	5,6	8	96	0,06	22	0,02	0,2	44	53	22	0,8
Шницель натуральный рубленный из говядины с соусом	100	450	11,6	16,4	11,8	246	0,2	0,08	0	1,8	39,3	102,8	5,4	1,5
Макаронны отварные	180	516	6,6	5,8	37,6	229	0,07	0	0,04	1	13,2	68	10,3	1
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
Фрукты свежие (яблоко)	100		0,4	0,4	11,2	46	0,05	16,5	0,02	0,2	16	11	9	2,2
Итого	65-00		28,1	34,1	115,1	881	0,5	77,68	0,12	5,6	184,84	380,64	99	8,21
Всего			44,7	57,8	196,2	1475	0,81	80,18	0,3	5,8	798,54	997,68	177,8	9,74
2-ДЕНЬ (ВТОРНИК)														
Завтрак														

Каша молочная гречневая вязкая с маслом	205	302	9,1	9,5	35,9	265	0,19	1,3	0,05	0,4	390,9	369	113,3	2
Колбаса (порциями)	20	99	3,5	7,9	0,13	84	0,07	0	0	0	6	42,7	4,7	0,7
Чай с молоком	200	297	1,6	1,6	17,4	86	0,1	0,75	0,01	0,2	65,25	53,24	11,4	0,89
Хлеб пшеничный	1/26,6		1,9	0,2	12,3	59	0,04	0	0	0	5	16	3,5	0,3
Итого	23-00		16,1	19,2	65,73	494	0,4	2,05	0,06	0,6	467,15	480,94	132,9	3,89
Обед														
Салат из моркови с яблоками	100	49	1,3	3,2	9,2	70	0,03	6,67	0,05	0,7	50	50	145	1,35
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	110	3,2	5,6	12,1	113	0,05	11	0,23	0,2	52	58	25	1,03
Рагу из птицы	240	489	27,5	35,3	153	501	0,2	21,6	0,3	2,4	49	165	39	1
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
Фрукты свежие (мандарин)	100		0,8	0,3	9,2	40	0,09	38	0	0,2	35	17	11	0,1
Итого	65-00		37,6	45,4	236	965	0,46	79,27	0,58	3,7	207,4	404,6	256,9	5,62
Всего			53,7	64,6	301,73	1459	0,86	81,32	0,64	4,3	674,55	885,54	389,8	9,51

3-ДЕНЬ (СРЕДА)

Завтрак														
Каша пшеничная молочная с маслом	205	302	8,5	8,5	41,3	276	0,15	1,3	0,05	0,8	320,8	404	44	0,27
Фрукты свежие (яблоко)	100		0,4	0,4	11,2	46	0,05	16,5	0,02	0,2	16	11	9	0,22
Хлеб пшеничный	1/26,6		1,9	0,2	12,3	59	0,04	0	0	0	5	16	3,5	0,3
Кофейный напиток	200	692	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
Итого	23-00		12,3	10,4	87,2	488	0,26	18,8	0,17	1	402,8	476	63,5	1,79
Обед														
Салат из свеклы с сыром	100	51	4,7	19,5	7	223	0,02	6	0,05	0,7	16,8	0,03	24	0,6
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	260	140	3,9	2,8	20	121	0,11	8	0,03	0,3	85,5	189,6	25	1
Тефтели (1 вариант)	100	461	14,8	17,3	11	260	0,07	1,6	0	5	13,3	128	16,7	1,7
Каша гречневая (вязкая)	180	510/3	10,4	9,4	50,8	235	0,16	0	0,06	0,3	17,4	160,3	167	1,6
Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах	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	2,24
Итого	65-00		38,5	49,9	141,3	1078	0,45	17,6	0,14	6,4	192,4	596,53	267,6	7,54
Всего			50,8	60,3	228,5	1566	0,71	36,4	0,31	7,4	595,2	1072,53	331,1	9,33

4-ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

Завтрак														
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Запеканка рисовая с творогом с соусом	200	315	10,9	14,7	57,2	405	0,07	0	0,1	1	328	307	36,9	1,53
Чай с сахаром	200	685	0,2	0	15	58	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,87
Хлеб пшеничный	1/26,6		1,9	0,2	12,3	59	0,04	0	0	0	5	16	3,5	0,3
итого	23-00		13	14,9	84,5	522	0,12	0,1	0,1	1	338,25	331,24	44,8	2,7
Обед														
Салат Витаминный	100	40	1,2	5,2	9,5	90	0,03	26	0,32	2,4	36	27	17	1,1
Рассольник домашний со сметаной	255	131	2,3	5,5	13,9	114	0,13	18,3	0,09	0,2	132,2	17,1	28,8	0,83
Рыба припущенная	100	371	9,8	1,9	1	60	0,21	0,6	0,04	0,2	43	236	45,6	1
Пюре картофельное	180	520/3	3,9	8,2	26,3	197	0,35	31,1	0,1	0,2	48,5	116	39,6	1,4
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	65-00		21,9	21,7	101,7	695	0,81	79	0,55	3,4	279,1	509,7	165,9	6,47
Всего			34,9	36,6	186,2	1217	0,93	79,1	0,65	4,4	617,35	840,94	210,7	9,17
5-ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)														
Завтрак														
Каша манная молочная с маслом	205	302	1,2	15,2	8,7	177	0,02	15	0,05	1,13	24	28,3	19	1
Сыр (порциями)	12	97	3,2	3,2	3,2	43	0,04	0,2	0,05	0	120	72	6,6	0,1
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	0,01	0	221	190,04	14	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	23-00		9,3	29,4	49,1	488	0,14	16,2	0,18	1,23	371	308,34	43,1	2,4
Обед														
Салат картофельный с огурцами	100	59	1,6	15,3	11,9	125	0,02	15	0,05	0,68	24	43	19	1
Суп крестьянский с крупой	255	134	2,6	5,3	14,3	116	0,1	20	0,08	2,4	22	71,9	20,5	0,8
Котлеты рубленые из птицы с соус	100	498	11,6	8,9	10,2	169	0,06	10	0,09	2,1	51,3	102	23,8	1,25
Каша пшеница (вязкая)	180	510	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
Фрукты свежие (яблоко)	100		0,4	0,4	11,2	46	0,05	16,5	0,02	0,2	16	11	9	0,22
итого	65-00		23,1	35,1	121,9	825	0,34	67,9	0,27	6,18	144,58	391,02	123,12	4,98
Всего			32,4	64,5	171	1313	0,48	84,1	0,45	7,41	515,58	699,36	166,22	7,38
6-ДЕНЬ (СУББОТА)														
Завтрак														
Каша кукурузная молочная с маслом	205	302	7,5	8,4	47,5	296	0,08	1,3	0,07	0,4	395	314,7	30,7	2,7
Чай с молоком	200	297	0,5	0,1	28,1	86	0,03	0	0	0,2	16	26	8	0,6

Масло (порциями)	10	96	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	2	0	0
Сыр (порциями)	12	97	3,2	3,2	3,2	43	0,04	0,2	0,05	0	120	72	6,6	0,1
Хлеб пшеничный	1/26,6		1,9	0,2	12,3	59	0,04	0	0	0	5	16	3,5	0,3
итого	23-00		13,2	20,2	91,2	559	0,19	1,5	0,19	0,7	537	430,7	48,8	3,7
Обед														
Салат "Несвежий"	100	63	3,7	20,5	7,2	237	0,05	7,4	0,5	0,1	32,5	75,2	22,3	0,8
Суп любительский	250	ТТК	5,9	2,6	25,3	149	0,18	7	0,03	0,4	64,8	125	71	2,5
Рыба, запеченная под молочным соусом	100	386	9,6	10,1	16,8	197	0,05	6	0,05	2,1	62	135	23	1,1
Картофель отварной	180	518/3	3,5	5,6	28,2	178	0,58	47,4	0,38	0,2	68,6	130,3	50,4	0,9
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	65-00		27,9	39,6	133,5	1011	0,96	68,55	0,97	3,3	262,7	591,5	205,6	7,25
Всего			41,1	59,8	224,7	1570	1,15	70,05	1,16	4	799,7	1022,2	254,4	10,95
7-ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)														
Завтрак														
Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба») с маслом	205	ТТК	4,1	6,7	17,9	149	0,07	1,3	0,05	0,1	388	248	22,7	0
Масло (порциями)	10	96	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	2	0	0
Колбаса (порциями)	20	99	3,5	7,9	0,13	84	0,07	0	0	0	6	42,7	4,7	0,7
Чай с соком	200	79	0,4	0	20,4	80	0	1,04	0	0,5	6,13	8,24	4,4	1,24
Хлеб пшеничный	1/26,6		1,9	0,2	12,3	59	0,04	0	0	0	5	16	3,5	0,3
итого	23-00		10	23,1	50,83	447	0,18	2,34	0,12	0,7	406,13	316,94	35,3	2,24
Обед														
Салат из моркови с изюмом	100	49	1,5	4	11	87	0,03	6,2	0,1	0,7	18,3	120	21,7	0,7
Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	139	6,2	5,6	22,3	168	0,33	11,5	0,1	0,3	37,1	87,6	34,6	0,78
Котлеты домашние с соусом	100	476	9,4	12,4	7,4	179	0,11	0	0	2,3	7,5	9,6	15	1,25
Макаронные изделия отварные	180	516/3	6,6	5,8	37,6	229	0,07	0	0,04	0,8	13,2	68	10,3	0,98
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
Ватрушка с творогом	75	741	3,2	1,2	37,12	171	0,06	9,6	0	0,6	12	29,6	7,2	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	65-00		31,6	29,8	164,22	1053	0,69	33,7	0,24	4,8	109,38	428,92	123,62	5,02
всего			41,6	52,9	215,05	1500	0,87	36,04	0,36	5,5	515,51	745,86	158,92	7,26
8-ДЕНЬ (ВТОРНИК)														
Завтрак														
Каша рисовая молочная с маслом	205	302	5,9	8,3	39,6	257	0,05	1,3	0,05	0,7	393	457,6	36	1,3
Бутерброд с повидлом	30	2	1,2	4,3	22	99	0,04	3	0	0,4	9	27	6	0,3

Салат "Степной"	100	25	3,6	10,2	7,8	137	0,06	8	0,45	4,6	20	46	20	0,9
Солянка домашняя	255	157	6,8	12,5	6,1	165	0,13	15	0,26	0,25	23,8	90	36,3	1,4
Печень по-строгановски	100	431	11,8	12	7,4	20	0,24	16,3	0,6	2,5	17,5	288,8	18,8	2,25
Рис отварной	180	511/3	4,4	7,6	39,4	244	0,02	0	0,06	0,3	3,6	73,2	22,8	0,7
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
Фрукты свежие (яблоко)	100		0,4	0,4	11,2	46	0,05	16,5	0,02	0,2	16	11	9	0,22
Итого	65-00		31,9	43,5	111,7	798	0,59	58,7	1,39	7,85	103,4	629,4	145	7,51
Всего			45,1	65	183,2	1331	0,84	61	1,51	8,15	509,4	995,6	233,2	9,08
11-ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)														
Завтрак														
Макароны с сыром	200	333	9,5	21,2	36,1	375	0,07	0	0,13	0,8	257	110,7	12	1,07
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	23-00		11,5	21,5	74,8	542	0,12	0	0,13	1,2	267	152,7	17,5	2,37
Обед														
Салат из соленых огурцов	100	17	1,5	4,2	4,2	62	0,08	16,5	1,8	0	45,3	43	19	0,7
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	110	3,2	5,6	12,1	113	0,05	11	0,03	0,2	160,6	58	25	1,3
Шницель рыбный натуральный с соусом	100	391	17,8	13,4	9	228	0,1	4	0,1	2,7	52	220	24	1,8
Пюре картофельное	180	520/3	3,9	8,2	26,3	197	0,4	31	0,1	0,2	48,5	116,2	39,6	1,4
Чай с соком	200	79	0,4	0	20,4	80	0	1,04	0	0,3	6,13	8,24	4,4	1,24
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	65-00		31,4	32,2	96,6	806	0,71	63,54	2,03	3,4	326,93	556,04	144,9	7,58
Всего			42,9	53,7	171,4	1348	0,83	63,54	2,16	4,6	593,93	708,74	162,4	9,95
12-ДЕНЬ (СУББОТА)														
Завтрак														
Запеканка манная с изюмом	200	313	7,1	12,1	41	303	0,3	1,44	0,13	0,6	156	148	27,5	0,9
Масло (порциями)	10	96	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	2	0	0
Сыр (порциями)	12	97	3,2	3,2	3,2	43	0,04	0,2	0,05	0	120	72	6,6	0,1
Хлеб пшеничный	1/26,6		1,9	0,2	12,3	59	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	23-00		12,6	23,8	71,8	540	0,39	4,54	0,25	0,7	290,05	247,78	42,84	2,21
Обед														
Салат из свеклы с сыром	100	50	4,7	19,5	7	224	0,02	6	0,05	0,67	168	111	24	1,7

Рассольник ленинградский со сметаной	255	132	3	4,5	20,1	135	0,92	16,79	0,09	0,2	129,91	76,67	26,55	0,99
Биточки с соусом	100	451	7,5	7,7	6,3	125	0,04	0	0	1,8	6	75	12	1
Каша пшеница (вязкая)	180	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	65-00		22,2	36,9	109,2	865	1,09	35,79	0,17	3,47	336,31	427,27	114,45	5,23
Всего			34,8	60,7	181	1405	1,48	40,33	0,42	4,17	626,36	675,05	157,29	7,44