

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 65

Маслова Н.А.

2025 г.

Примерное двенадцатидневное меню

Сезон: весенний

Для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары

Возрастная категория: с 12 лет

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "Кулинар"
 "данная"
 Янин Л.М.
 1 марта 2025 г.

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность					Витаминный и минеральные вещества																													
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe																							
Первый день (понедельник)																																					
завтрак																																					
Бутерброд с сыром	3*	40	5,40	9,00	8,30	141	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00																							
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	175**	250	11,60	8,90	20,10	271	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32																							
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91																							
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55																							
Итого:			22,00	18,56	72,42	611	0,16	0,29	4,43	0,69	238,06	247,51	244,38	5,78																							
обед																																					
Салат из свежих помидоров	19*	100	1,06	10,13	4,52	114,00	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17,00	14,06	0,80																							
Суп картофельный с горохом с мясом птицы	102**	5/250	6,73	9,74	10,40	152	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08																							
Птица тушеная в соусе	290**	100	12,05	19,8	2,25	145	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03																							
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	35,00	253	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99																							
Компот из апельсина	ТТК	200	0,45	0,1	24	141	0	0,04	12	0,08	23	7,62	11,5	0,24																							
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24																							
Итого:			29,49	46,24	100,77	931	1,05	0,46	43,77	8,65	108,44	84,97	296,96	5,14																							
полдник																																					
Булочка домашняя	769*	50	3,8	8,58	30	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29																							
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	20,2	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6																							
Итого:			5,20	8,78	50,20	316	0,00	0,20	80,00	0,92	44,87	28,09	59,92	0,89																							
ЕССГО:			56,69	73,58	272,39	1858	1,21	0,95	128,20	10,26	391,37	360,57	601,26	11,81																							
Второй день (вторник)																																					
завтрак																																					
Бутерброд с маслом	1*	40	2,00	14,40	10,80	164	0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03																							
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	250	11,00	8,30	28,00	334	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09																							
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87																							
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55																							
Итого:			17,94	23,35	82,61	695	0,08	0,23	1,28	1,32	185,13	24,38	193,63	3,54																							

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe
Бутерброд с сыром	3*	40	5,40	9,00	8,30	141	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00
Каша молоч. пшеница с маслом	302*	250	12,40	8,30	23,20	334	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ИТОГО:			22,80	17,96	75,52	674	0,24	0,31	4,56	0,68	256,40	253,09	260,83	5,92
обед														
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,14	7,55	126,92	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77
Щи из св капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы	88**	5/250/5	2,60	5,20	7,80	98	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
Котлеты руб. из птицы с соусом	294**	100	14,50	12,82	10,10	201	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	35,00	253	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	17,87	109	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	26,40	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО:			27,83	34,79	104,72	914	1,02	0,35	39,19	10,10	163,16	86,80	347,18	7,10
ПОЛДНИК														
Вафли		20	2,38	9,68	12,32	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62
Яблоки св. порциями		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2
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:			2,98	10,12	47,85	325	0,05	0,04	29,70	0,24	29,96	11,86	41,19	2,96
Пятый день (пятница)														
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	1*	40	2,00	14,40	10,80	164	0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03
Макароны с сыром	333*	250	19,6	10	34	381	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ИТОГО:			26,68	25,02	96,13	780	0,08	0,32	2,22	1,19	199,59	76,16	182,86	3,02
обед														
Салат из квашеной капусты с яблоками	169***	100	0,53	4,80	7,33	120	0,00	0,02	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58
Суп картоф. с макарон. издег. с мясом птицы	103**	5/250	4,1	7,61	13,9	151	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
Жаркое по-домашнему	259**	200	15,20	21,10	17,50	437	0,20	20,23	0,00	0,80	39,69	409,93	79,36	5,81
Напиток из сухофруктов	ТТК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО:			22,75	34,11	89,73	936	0,27	20,45	25,70	3,97	164,25	466,20	177,87	10,94
ПОЛДНИК														
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	22	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность					Витаминный и минеральный состав									
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe			
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	35,00	253	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99			
Компот из апельсинов	ТТК	200	0,45	0,1	24	141	0	0,04	12	0,08	23	7,62	11,5	0,24			
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24			
ИТОГО:			29,49	46,24	100,77	931	1,05	0,62	43,77	9,43	122,84	96,37	349,16	7,38			
полдник																	
Булочка российская	775*	60	4,3	2,81	36,4	177	9	0,12	0,01	0,83	16,4	15,1	43,7	0,74			
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	20,2	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6			
ИТОГО:			5,70	3,01	56,60	297	9,00	0,24	80,01	1,23	52,40	37,10	69,70	1,34			
всего			56,03	67,20	237,48	1900	10,20	1,09	125,41	11,28	413,57	342,79	663,64	15,28			
Восьмой день (вторник)																	
завтрак																	
Бутерброд с маслом	1*	40	2,00	14,40	10,80	164	0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03			
Каша молоч. пшеница с маслом	302*	250	12,40	8,30	23,20	334	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46			
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58			
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55			
ИТОГО:			19,48	23,32	85,33	733	0,08	0,31	2,35	0,73	201,28	66,89	207,11	2,62			
обед																	
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,90	7,10	3,20	105,00	0,05	1,04	0,25	1,67	12,53	22,55	17,54	0,75			
Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом птицы	82***	5/250/5	4,60	6,62	9,02	112	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17			
Шницель рубленый с соусом	268***	100	18,60	18,00	8,20	279	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61			
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	26,33	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67			
Напиток из сухофруктов	ТТК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26			
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24			
ИТОГО:			31,60	39,65	97,75	999	0,24	1,27	12,95	5,75	154,29	105,74	301,58	6,70			
полдник																	
Булочка творожная	786*	50	7	2	27	147	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8			
Яблоко св. порциями		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2			
Кисель из концентрата	648*	200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1			
ИТОГО:			7,40	2,40	67,40	310	0,08	0,19	16,63	0,35	69,86	22,93	116,74	3,10			
всего			58,48	65,37	250,48	2042	0,40	1,77	31,93	6,83	425,42	193,56	675,43	12,43			
Девятый день (среда)																	
завтрак																	
Яйцо вареное		40-1 шт	5,10	4,60	0,30	63	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00			
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	250	20,4	14,3	24,58	310	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51			
Чай с молоком	297***	200	1,60	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90			

