

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «СОШ № 9»
г.Чебоксары

" 14 " Октября 2024 г.

Ф.И.О.
М.А.Польская

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "ЭНКО плюс"
г.Чебоксары

" 14 " октября 2024 г.



Двенадцатидневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся общеобразовательных учреждений

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

С "14" октября 2024 г.

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Первый день (понедельник)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	11,56	10,90	28,50	282	173/2011
Плоды свежие	100	3,42	2,80	4,75	55	338/2011
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:	600	19,07	15,22	88,53	565	
обед						
Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	0,86	4,85	2,26	54	529/2008
Суп картофельный с горохом и мясом	250/5	6,40	6,30	16,50	162	102/2011
Кнели из кур	100(60/40)	12,36	12,48	3,80	211	301/2011
Макаронные изделия отварные	180	6,60	10,30	42,48	234	309/2011
Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	104	699*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	855	30,82	34,83	116,04	891	
всего за первый день	1455	49,89	50,05	204,57	1456	
Второй день (вторник)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	12,71	10,20	28,20	274	173/2011
Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318	424/2011
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81	630****
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:	600	25,26	25,57	118,77	806	
обед						
Салат из моркови	60	0,70	0,05	6,80	49	62/2011
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом	250/5/5	2,87	6,95	8,10	112	88/2011
Фрикадельки в соусе	100(60/40)	10,6	14,16	11,16	212	280/2011
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	7,32	46,32	280	302/2011
Компот из сушеных плодов (курага)	200	0,78	0,05	27,60	115	348/2011
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	860	29,75	29,43	125,78	894	
всего за второй день:	1460	55,01	55,00	244,55	1700	
Третий день (среда)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	11,67	12,28	31,20	298	174/2011
Булочка дорожная	90	6,10	12,60	37,95	288	425/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	685*
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:	590	21,59	26,40	114,90	779	
обед						
Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51	47/2011
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и курицей	250/5/5	3,16	6,34	11,16	125	82/2011
Котлеты рыбные с соусом	100(60/40)	9,50	7,76	14,40	168	234/2011
Пюре картофельное	180	7,80	8,52	38,90	262	312/2011
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	115	342/2011
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	860	26,14	26,68	123,21	847	
всего за третий день:	1450	47,73	53,08	238,11	1626	

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	11,80	14,30	28,58	313	173/2011
Плоды свежие	90	3,08	2,60	4,28	51	338/2011
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:	590	18,97	18,42	88,14	592	
обед						
Винегрет овощной	60	0,80	6,00	4,40	75	67/2011
Суп картофельный с крупой и мясом	250/5	2,90	3,77	12,16	136	101/2011
Тефтели рубленые соусом (2 вар)	100(70/30)	13,70	12,76	11,16	192	279/2011
Макаронные изделия отварные	180	6,60	10,30	42,48	234	309/2011
Компот из изюма	200	0,35	0,07	29,85	122	348/2011
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	855	28,85	33,80	125,85	885	
всего за четвертый день:	1445	47,82	52,22	213,99	1477	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из гречневой крупы	250	11,90	14,75	27,15	307	173/2011
Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318	424/2011
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62	686*
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:	607	23,06	28,79	117,02	820	
обед						
Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,60	4,95	56	52/2011
Рассольник ленинградский со сметаной и курицей	250/5/5	3,40	6,50	12,25	126	96/2011
Жаркое по-домашнему	250	18,10	42,12	34,94	585	302/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	133	349/2011
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	830	27,50	53,21	109,94	1026	
всего за пятый день:	1437	50,56	82,00	226,96	1846	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Шестой день (суббота)						
завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы	250	11,70	14,40	32,65	326	181/2011
Плоды свежие	70	2,40	2,02	3,33	40	338/2011
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81	630****
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:	570	19,37	19,27	82,63	580	
обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,4	0,06	1,14	7	71/2011
Суп крестьянский с крупой и курицей	250/10	4,28	5,71	5,30	83	98/2011
Котлеты Московские с соусом	100(70/30)	15,50	16,7	9,44	217	270/2011
Каша вязкая из перловой крупы	180	5,76	5,88	32,40	223	303/2011
Кисель	200	0,00	0	42,2	182	648*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	860	30,44	29,25	116,28	838	
всего за шестой день:	1430	49,81	48,52	198,91	1418	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Седьмой день (понедельник)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	11,56	10,90	28,50	282	173/2011
Плоды свежие	90	3,08	2,60	4,28	51	338/2011
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:	590	18,73	15,02	88,06	561	
обед						
Салат « Школьные годы»	60	0,90	6,06	2,64	69	29/2008
Суп картофельный с горохом и мясом	250/5	6,40	6,30	16,50	162	102/2011
Котлеты рубленые из птицы с соусом	100(60/40)	9,80	11,47	12,10	190	295/2011
Макаронные изделия отварные	180	6,60	10,30	42,48	234	309/2011

фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85	389/2011
ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	855	29,20	35,03	119,72	866	
всего за седьмой день:	1445	47,93	50,05	207,78	1427	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Восьмой день (вторник)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	12,71	10,20	28,20	274	173/2011
Булочка домашняя	90	6,50	11,20	39,50	285	424/2011
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81	630****
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:	590	24,48	24,25	114,35	773	
обед						
Салат из моркови	60	0,70	0,05	6,80	49	62/2011
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и курицей	250/5/5	3,30	5,82	7,35	105	88/2011
Фрикадельки в соусе	100(60/40)	10,6	14,16	11,16	212	280/2011
Рис отварной	180	6,45	7,72	52,80	302	304/2011
Компот из сушеных плодов(курага)	200	0,78	0,05	27,60	115	348/2011
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	860	26,33	28,70	131,51	909	
всего за восьмой день:	1450	50,81	52,95	245,86	1682	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Девятый день (среда)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	11,70	14,50	33,00	328	175/2011
Булочка дорожная	100	6,78	13,96	42,14	321	425/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	685*
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:	600	22,30	29,98	120,89	842	
обед						
Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51	47/2011
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и курицей	250/5/5	3,16	6,34	11,16	125	82/2011
Биточки рыбные с соусом	100(60/40)	9,50	7,76	14,40	168	234/2011
Пюре картофельное	180	7,80	8,52	38,90	262	312/2011
Напиток "Цитрус"	200	0,09	0,01	15,88	65	228***
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	860	26,07	26,53	111,21	797	
всего за девятый день:	1460	48,37	56,51	232,10	1639	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Десятый день (четверг)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из ячневой крупы	250	12,20	14,60	30,10	318	174/2011
Плоды свежие	100	3,42	2,80	4,75	55	338/2011
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62	686*
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:	607	19,50	18,92	80,80	568	
обед						
Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,60	4,95	56	52/2011
Суп из овощей со сметаной и курицей	250/5/5	4,80	11,43	14,15	186	99/2011
Котлета домашняя с соусом	100(70/30)	12,87	13,80	9,06	229	271/2011
Макаронные изделия отварные	180	6,60	10,30	42,48	234	309/2011
Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93	699*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	860	29,71	40,03	120,64	924	
всего за десятый день:	1467	49,21	58,95	201,44	1492	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Одиннадцатый день (пятница)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	11,80	14,30	28,58	313	173/2011
Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318	424/2011
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:	600	23,17	28,34	127,78	859	

обед						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,70	54	46/2011
Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250/5	3,88	3,31	17,67	127	103/2011
Плов	250	20,80	20,24	49,80	461	265/2011
Напиток яблочный	200	0,10	0,00	26,40	102	701*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	825	29,35	27,51	126,37	870	
всего за одиннадцатый день	1425	52,52	55,85	254,15	1729	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Двенадцатый день (суббота)						
завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы	250	11,70	14,40	32,65	326	181/2011
Фрукты свежие	70	2,40	2,02	3,33	40	338/2011
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81	630****
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:	570	19,37	19,27	82,63	580	
обед						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13	71/2011
Суп крестьянский с крупой и мясом	250/5	3,11	5,80	5,30	86	98/2011
Биточки с соусом	100(60/40)	13,90	16,70	7,90	216	268/2011
Каша вязкая из перловой крупы	180	5,76	5,88	32,40	223	303/2011
Кисель	200	0,00	0	42,2	182	648*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	850	27,93	29,40	115,88	846	
всего за двенадцатый день	1400	47,30	48,67	198,51	1426	
Средняя фактическая норма за 12 дней		49,75	55,32	222,24	1577	
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20		45,00	46,00	191,50	1360	

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года

/2011 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях, рекомендовано НИИ питания РАМН 2011 год, изд. 2017 год

*** Сборник рецептур блюд для предприятия общественного питания Чувашская кухня 1992 г. Стр 228.

**** Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1994 г.

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Изменение №1, Москва 2008 г.