

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «СОШ № 22» им. Героев РФ г. Чебоксары

г. Чебоксары

" 14 " октября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «ЭНКО плюс»

г. Чебоксары

М.А.Польская

"14" октября 2024 г.



Двенадцатидневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся общеобразовательных учреждений

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 7-11 лет

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 с маслом	250/5	11,60	14,50	28,50	315	173/2011
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:	505	15,69	16,02	83,78	543	
обед						
Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	0,86	4,85	2,26	54	529/2008
Суп картофельный с горохом и мясом	200/5	5,14	5,06	13,23	130	102/2011
Кнели из кур	90(50/40)	10,30	10,40	3,16	161	301/2011
Макаронные изделия отварные	150	5,50	8,50	32,44	195	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:	765	26,40	29,71	102,09	770	
всего за первый день	1270	42,09	45,73	185,87	1313	
Второй день (вторник)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	250/5	12,75	13,80	28,20	307	173/2011
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:	505	18,02	16,65	74,85	521	
обед						
Салат из моркови	60	0,70	0,05	6,80	49	62/2011
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом	200/5/5	2,30	5,56	6,50	90	88/2011
Фрикадельки в соусе	90(50/40)	8,78	11,8	9,3	156	280/2011
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,10	38,60	244	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:	780	25,66	24,46	114,60	780	
всего за второй день:	1285	43,68	41,11	189,45	1301	
Третий день (среда)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	250/5	11,71	15,88	31,20	331	174/2011
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:	505	15,53	17,40	76,95	524	
обед						
Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51	47/2011
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и курицей	200/5/5	2,53	5,07	8,93	100	82/2011
Котлеты рыбные с соусом	90(50/40)	7,89	6,47	12,00	140	234/2011
Пюре картофельное	150	6,50	7,10	32,44	218	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:	770	22,60	22,70	112,12	750	
всего за третий день:	1275	38,13	40,10	189,07	1274	

Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	250/5	11,80	14,30	28,58	313	173/2011
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:	505	15,89	15,82	83,86	541	
обед						
Винегрет овощной	60	0,80	6,00	4,40	75	67/2011
Суп картофельный с крупой и мясом	200/5	2,33	3,02	9,73	109	101/2011
Тефтели рубленные соусом (2 вар)	100(60/40)	10,27	7,80	9,30	152	279/2011
Макаронные изделия отварные	150	5,50	8,50	32,44	195	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:	775	23,75	26,29	111,52	779	
всего за четвертый день:	1280	39,64	42,11	195,38	1320	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	250/5	11,90	14,75	27,15	307	173/2011
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:	512	15,78	16,27	73,10	502	
обед						
Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,60	4,95	56	52/2011
Рассольник ленинградский со сметаной и курицей	200/5/5	2,71	5,20	9,80	101	96/2011
Жаркое по-домашнему	200	14,50	33,70	27,95	468	259/2011
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:	730	23,21	43,49	100,50	884	
всего за пятый день:	1242	38,99	59,76	173,60	1386	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Шестой день (суббота)						
завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	250/5	11,70	14,40	32,65	326	181/2011
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:	505	16,97	17,25	79,30	540	
обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,4	0,06	1,14	7	71/2011
Суп крестьянский с крупой и курицей	200/10	4,90	5,18	4,90	80	98/2011
Котлеты Московские с соусом	100(60/40)	13,80	14,83	8,7	181	270/2011
Каша вязкая из перловой крупы	150	3,25	4,20	20,80	172	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:	780	26,85	25,17	103,54	748	
всего за шестой день:	1285	43,82	42,42	182,84	1288	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Седьмой день (понедельник)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	250/5	11,60	14,50	28,50	315	173/2011
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:	505	15,69	16,02	83,78	543	
обед						
Салат «Школьные годы»	60	0,90	6,06	2,64	69	29/2008
Суп картофельный с горохом и мясом	200/5	5,14	5,06	13,23	130	102/2011
Котлеты рубленные из птицы с соусом	90(50/40)	8,17	9,56	10,09	159	295/2011
Макаронные изделия отварные	150	5,50	8,50	32,44	195	309/2011
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85	389/2011
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	

	итого за обед:	765	25,21	30,08	104,40	764	
	всего за седьмой день:	1270	40,90	46,10	188,18	1307	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР	
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл		
Восьмой день (вторник)							
завтрак							
Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	250/5	12,75	13,80	28,20	307	173/2011	
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:	505	18,02	16,65	74,85	521	
обед							
Салат из моркови	60	0,70	0,05	6,80	49	62/2011	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и курицей	200/5/5	2,51	5,09	6,54	88	88/2011	
Фрикадельки в соусе	90(50/40)	8,78	11,8	9,3	156	280/2011	
Рис отварной	150	5,38	6,44	44,02	252	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:	770	22,65	24,33	120,06	786	
	всего за восьмой день:	1275	40,67	40,98	194,91	1307	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР	
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл		
Девятый день (среда)							
завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	250/5	11,70	14,50	33,00	328	175/2011	
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:	505	15,52	16,02	78,75	521	
обед							
Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51	47/2011	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и курицей	200/5/5	2,53	5,07	8,93	100	82/2011	
Биточки рыбные с соусом	90(50/40)	7,89	6,47	12,00	140	234/2011	
Пюре картофельное	150	6,50	7,10	32,44	218	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:	770	22,53	22,55	100,12	700	
	всего за девятый день:	1275	38,05	38,57	178,87	1221	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР	
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл		
Десятый день (четверг)							
завтрак							
Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом	250/5	12,20	14,60	30,10	318	174/2011	
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:	512	16,08	16,12	76,05	513	
обед							
Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,60	4,95	56	52/2011	
Суп из овощей со сметаной и курицей	200/5/5	3,85	9,15	11,32	149	99/2011	
Котлета домашняя с соусом	100(60/40)	11,03	11,83	7,77	191	271/2011	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,10	38,60	244	302/2011	
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:	780	28,92	31,58	112,64	859	
	всего за десятый день:	1292	45,00	47,70	188,69	1372	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР	
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл		
Одиннадцатый день (пятница)							
завтрак							
Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	250/5	11,80	14,30	28,58	313	173/2011	
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:	505	15,89	15,82	83,86	541	
обед							
Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,70	54	46/2011	
Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200/5	3,11	2,65	14,14	102	103/2011	
Плов	220	18,09	17,60	43,30	401	265/2011	

молочный	200	0,10	0,00	26,40	102	701*
ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	745	25,87	24,21	116,34	785	
всего за одиннадцатый день	1250	41,76	40,03	200,20	1326	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Двенадцатый день (суббота)						
завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	250/5	11,70	14,40	32,65	326	181/2011
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:	505	16,97	17,25	79,30	540	
обед						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13	71/2011
Суп крестьянский с крупой с мясом	200/5	4,69	5,65	4,90	82	98/2011
Биточки с соусом	90(50/40)	11,30	13,90	4,60	147	268/2011
Каша вязкая из перловой крупы	150	3,25	4,20	20,80	172	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:	765	24,40	24,77	100,58	722	
всего за двенадцатый день	1270	41,37	42,02	179,88	1262	
Средняя фактическая норма за 12 дней		41,18	43,89	187,25	1306	
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20		38,50	39,50	167,50	1175	

При составлении меню использовались:

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

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

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

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

**** Сборник рецептов 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.