

Моб

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ «СОШ № 12»
г.Чебоксары
Ф.И.О.
"02" сентября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "ЭНКО плюс"
г.Чебоксары
И.А.Польская
"02" сентября 2024 г.
документов

Двенадцатидневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся общеобразовательных учреждений

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

С "02" сентября 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
Фрукты свежие	90	3,08	2,60	4,28	50	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	560	
обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,4	0,06	1,14	7	71/2011
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	30,36	30,04	114,92	844	
всего за первый день	1445	49,09	45,06	202,98	1404	
Второй день (вторник)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	12,71	10,20	28,20	274	173/2011
Булочка домашняя	70	5,09	8,76	30,74	222	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:	570	23,07	21,81	105,59	710	
обед						
Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,95	3,88	36	45/2011
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с курицей	250/5/5	3,30	5,82	7,35	105	88/2011
Фрикадельки в соусе	100(70/30)	10,2	13,7	10,85	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	29,86	29,74	121,80	874	
всего за второй день:	1430	52,93	51,55	227,39	1584	
Третий день (среда)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	11,67	12,28	31,20	298	174/2011
Булочка дорожная	60	4,07	8,40	25,30	192	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:	560	19,56	22,20	102,25	683	
обед						
Салат из свежих огурцов	60	0,5	3,6	1,4	40	20/2011
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и курицей	250/5/10	4,36	6,80	11,21	133	82/2011
Котлеты рыбные с соусом	100(70/30)	12,20	7,96	14,06	170	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:	865	29,52	27,94	119,25	846	
всего за третий день:	1425	49,08	50,14	221,50	1529	
Пищевая ценность						номер по

Наименование блюда	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	СР
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	11,76	10,70	28,58	280	173/2011
Плоды свежие	70	2,40	2,02	3,33	40	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:	570	18,25	14,24	87,19	548	
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,50	3,60	2,20	42	24/2011
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	28,55	31,40	123,65	852	
всего за четвертый день:	1425	46,80	45,64	210,84	1400	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из гречневой крупы	250	11,86	11,15	27,15	274	173/2011
Булочка домашняя	70	5,09	8,76	30,74	222	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:	577	20,83	21,43	103,84	691	
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:	1407	48,33	74,64	213,78	1717	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Шестой день (суббота)						
завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы	250	11,66	10,80	32,65	293	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	19,33	15,67	82,63	547	
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	49,77	44,92	198,91	1385	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
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	50	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	560	
обед						
Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,95	3,88	36	45/2011
Суп картофельный с горохом и мясом	250/10	7,15	7,15	16,50	172	102/2011
Котлеты рубленые из птицы с соусом	100(70/30)	10,80	11,47	12,10	223	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
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	860	30,83	31,77	120,96	876	
всего за седьмой день:	1450	49,56	46,79	209,02	1436	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
Восьмой день (вторник)		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
завтрак						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	12,71	10,20	28,20	274	173/2011
Булочка домашняя	70	5,09	8,76	30,74	222	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:	570	23,07	21,81	105,59	710	
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:	1430	49,40	50,51	237,10	1619	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
Девятый день (среда)		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
завтрак						
Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	11,66	10,90	33,00	295	175/2011
Булочка дорожная	60	4,07	8,40	25,30	192	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:	550	19,55	20,82	104,05	680	
обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,4	0,06	1,14	7	71/2011
Суп из овощей со сметаной и курицей	250/5/5	4,80	11,43	14,15	186	99/2011
Биточки рыбные с соусом	100(70/30)	12,20	7,96	14,06	170	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	29,79	28,88	109,93	816	
всего за девятый день:	1410	49,34	49,70	213,98	1496	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
Десятый день (четверг)		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
завтрак						
Каша вязкая молочная из ячневой крупы	250	12,16	11,00	30,10	285	174/2011
Фрукты свежие	70	2,40	2,02	3,33	40	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:	577	18,44	14,54	79,38	520	
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,50	3,60	2,20	42	24/2011
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,96	6,20	11,16	115	82/2011
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:	855	26,53	34,80	114,90	839	
всего за десятый день:	1432	44,97	49,34	194,28	1359	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
Одиннадцатый день (пятница)		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшенной крупы	250	11,76	10,70	28,58	280	173/2011
Булочка домашняя	70	5,09	8,76	30,74	222	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:	570	20,94	20,98	114,60	730	
обед						
Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,60	4,95	56	52/2011
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	30,12	28,05	124,62	872	
всего за одиннадцатый день	1395	51,06	49,03	239,22	1602	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Двенадцатый день (суббота)						
завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы	250	11,66	10,80	32,65	293	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	19,33	15,67	82,63	547	
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:	855	27,93	29,40	115,88	846	
всего за двенадцатый день	1425	47,26	45,07	198,51	1393	
Средняя фактическая норма за 12 дней		48,97	50,20	213,96	1494	
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20		45,00	46,00	191,50	1360	

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.