

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «СОШ № 12»

г.Чебоксары

Ф.И.О. _____
" 20 " _____ 2025 г.



с 20.01

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «ЭНКО плюс»

г.Чебоксары

М.А.Польская
"20" января 2025 г.



Двенадцатидневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся общеобразовательных учреждений

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

С "21" января 2025 г.

Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по CP
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Первый день (понедельник)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	10,70	6,81	28,50	289	173/2011
Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14/2011
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:	510	14,87	15,58	83,91	583	
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	100(70/30)	12,57	12,46	6,82	190	301/2011
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,10	38,60	244	302/2011
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:	775	31,77	29,37	111,91	848	
всего за первый день	1285	46,64	44,95	195,82	1431	
Второй день (вторник)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	11,20	7,74	28,20	275	173/2011
Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	15/2011
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81	378/2011
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:	510	18,79	13,54	74,85	525	
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
Бифштекс по-домашнему	100(60/40)	15,5	16,38	8,04	241	523/2022
Рис отварной	150	5,38	6,44	42,02	242	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:	780	29,16	29,38	116,76	863	
всего за второй день:	1290	47,95	42,92	191,61	1388	
Третий день (среда)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	10,50	7,10	31,17	297	174/2011
Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	376/2011
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:	510	14,40	15,87	77,05	556	
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	2,53	6,24	11,20	122	82/2011
Котлеты рыбные с соусом	90(50/40)	9,30	11,20	11,90	173	234/2011
Пюре картофельное	150	3,06	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:	820	20,57	28,60	114,29	805	
всего за третий день:	1330	34,97	44,47	191,34	1361	
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	10,50	7,10	31,17	297	174/2011
Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	376/2011
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:	510	14,40	15,87	77,05	556	
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	2,53	6,24	11,20	122	82/2011
Котлеты рыбные с соусом	90(50/40)	9,30	11,20	11,90	173	234/2011
Пюре картофельное	150	3,06	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:	820	20,57	28,60	114,29	805	
всего за четвертый день:	1330	34,97	44,47	191,34	1361	

завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	9,25	7,50	28,55	287	173/2011
Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	15/2011
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:	510	15,66	11,97	83,83	551	
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 рубленые 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:	1285	39,41	38,26	195,35	1330	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из гречневой крупы	250	11,00	6,00	27,15	280	173/2011
Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14/2011
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:	517	14,96	14,77	73,23	541	
обед						
Салат витаминный с растительным маслом	60	0,72	1,62	4,70	43	33/2022
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	23,09	41,51	100,25	871	
всего за пятый день:	1247	38,05	56,28	173,48	1412	
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	250/2	7,55	7,84	40,35	245	181/2011
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100	379/2011
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:	502	14,46	12,02	87,05	478	
обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,4	0,06	1,14	7	71/2011
Суп крестьянский с крупой и курицей	200/5	3,94	4,80	4,86	74	98/2011
Котлеты Московские с соусом	90(50/40)	12,42	13,35	7,83	163	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:	765	24,51	23,31	102,63	724	
всего за шестой день:	1267	38,97	35,33	189,68	1202	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Седьмой день (понедельник)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	10,70	6,81	28,50	289	173/2011
Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14/2011
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:	510	14,87	15,58	83,91	583	
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 рубленые из птицы с соусом	90(50/40)	8,17	9,56	10,09	159	295/2011
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,10	38,60	244	302/2011
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	28,31	27,68	110,56	813	
всего за седьмой день:	1275	43,18	43,26	194,47	1396	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Восьмой день (вторник)						
завтрак						

Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	11,20	7,74	28,20	275	173/2011
Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	15/2011
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81	378/2011
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:	510	18,79	13,54	74,85	525	
обед						
Салат из моркови с изюмом	60	0,75	0,08	13,40	58	66/2011
Пци из квашеной капусты с картофелем со сметаной и курицей	200/5/5	2,40	5,06	5,30	81	92/2011
Бифштекс по-домашнему	100(60/40)	15,5	16,38	8,04	241	523/2022
Рис отварной	150	5,38	6,44	42,02	242	304/2011
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:	780	28,62	28,87	110,44	813	
всего за восьмой день:	1290	47,41	42,41	185,29	1338	
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	11,70	14,50	33,00	328	175/2011
Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14/2011
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:	517	15,66	23,27	79,08	589	
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	2,53	6,24	11,20	122	82/2011
Биточки рыбные с соусом	90(50/40)	9,30	11,20	11,90	173	234/2011
Пюре картофельное	150	3,06	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:	820	20,57	28,60	114,29	805	
всего за третий день:	1337	36,23	51,87	193,37	1394	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
Десятый день (четверг)		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
завтрак						
Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом	250/5	12,20	14,60	30,10	318	174/2011
Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	15/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	376/2011
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:	515	18,34	19,07	75,85	547	
обед						
Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,80	4,60	3,40	57	107/2022
Суп из овощей со сметаной и мясом	200/5/5	2,15	5,59	7,50	95	99/2011
Котлета домашняя с соусом	100(70/30)	11,32	13,40	9,15	200	271/2011
Макаронные изделия отварные	150	5,50	8,50	32,44	195	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:	780	24,37	32,99	102,49	766	
всего за десятый день:	1295	42,71	52,06	178,34	1313	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
Одиннадцатый день (пятница)		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшенной крупы	250	9,25	7,50	28,55	287	173/2011
Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14/2011
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:	510	13,42	16,27	83,96	581	
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	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:	775	28,58	26,85	122,84	845	
всего за одиннадцатый день:	1285	42,00	43,12	206,80	1426	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
Двенадцатый день (суббота)		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
завтрак						

Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,54	4,34	40,30	231	181/2011
Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	15/2011
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81	378/2011
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:	510	15,13	10,14	86,95	481	
обед						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13	71/2011
Суп крестьянский с крупой и мясом	200/5	1,94	4,80	4,90	72	98/2011
Биточки с соусом	100(60/40)	8,70	14,70	10,90	212	268/2011
Каша вязкая из перловой крупы	150	3,01	4,16	21,36	135	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:	775	18,81	24,68	107,44	740	
всего за двенадцатый день	1285	33,94	34,82	194,39	1221	
Средняя фактическая норма за 12 дней		40,96	44,15	190,83	1351	
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.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций изд. 2022 год. Издание 2-е.