

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 12

г. Чебоксары

"10" апреля 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "ЭНКО плюс"

г. Чебоксары

М.А.Польская

"10" апреля 2025 г.



Двенадцатидневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся общеобразовательных учреждений

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

С "10" апреля 2025 г.

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Первый день (понедельник)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	13,92	9,34	26,67	246	173/2017
Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14/2017
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	338/2017
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	100	79**
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	152	
итого за завтрак:	560	18,49	18,51	91,88	608	
обед						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	21	71/2017
Суп картофельный с горохом и мясом	250/5	6,42	9,83	16,53	180	102/2017
Кнели из кур с соусом	100	8,97	9,89	7,41	154	301/2017
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	7,32	36,76	254	302/2017
Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	101	699*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	129	
итого за обед:	895	31,39	28,14	115,50	839	
всего за первый день	1455	49,88	46,65	207,38	1447	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Второй день (вторник)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	8,96	6,19	22,56	182	173/2017
Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	15/2017
Булочка дорожная	100	6,78	11,96	25,26	235	425/2017
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	376/2017
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	152	
итого за завтрак:	560	21,88	22,62	93,57	665	
обед						
Салат из капусты белокочанной с огурцом	100	1,43	2,08	9,33	62	52/2022
Рассольник ленинградский со сметаной и курицей	250/5/5	3,38	6,50	12,25	121	96/2017
Бифштекс по-домашнему с соусом	100	15,5	16,38	8,04	242	523/2022
Рис отварной	180	6,45	7,72	42,81	267	304/2017
Компот из сушеных плодов(курага)	200	0,78	0,05	27,60	114	348/2017
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	129	
итого за обед:	900	32,04	33,63	125,83	935	
всего за второй день:	1460	53,92	56,25	219,40	1600	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Третий день (среда)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	10,27	6,76	21,72	189	173/2017
Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14/2017
Булочка домашняя	100	7,28	6,52	28,05	200	424/2017
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62	377/2017
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	152	
итого за завтрак:	567	21,51	22,05	95,85	669	
обед						
Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	86	47/2017
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясом	250/5/5	2,71	5,86	11,20	108	82/2017
Котлеты рыбные с соусом	100	13,67	14,00	14,88	240	234/2017
Пюре картофельное	180	7,80	8,52	38,90	263	312/2017
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114	342/2017
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	129	

итого за обед:	900	30,54	34,44	127,11	940	
всего за третий день:	1467	52,05	56,49	222,96	1609	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	11,21	14,58	22,84	267	173/2017
Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	15/2017
Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	338/2017
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	100	79**
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	152	
итого за завтрак:	560	18,02	19,45	87,92	599	
обед						
Винегрет овощной	100	1,33	10,00	7,30	125	67/2017
Суп картофельный с крупой и мясом	250/5	2,90	3,77	12,16	94	101/2017
Тефтели рубленные соусом (2 вар)	100	11,73	8,13	9,69	159	279/2017
Макаронные изделия отварные	180	6,60	10,30	42,48	289	309/2017
Компот из изюма	200	0,35	0,07	29,85	121	348/2017
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	129	
итого за обед:	895	27,41	33,17	127,28	917	
всего за четвертый день:	1455	45,43	52,62	215,20	1516	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	6,40	3,68	16,94	126	174/2017
Яйцо отварное	40/1 шт	5,08	4,60	0,28	63	209/2017
Булочка дорожная	100	6,78	11,96	25,26	235	425/2017
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	685*
Батон «Нарезной»	60	4,50	1,80	36,90	182	
итого за завтрак:	600	22,83	22,06	94,38	666	
обед						
Салат из соленых огурцов	100	0,83	5,03	2,57	59	21/2017
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и курицей	250/5/5	3,13	6,36	8,17	102	88/2017
Жаркое по-домашнему	250	19,38	20,38	46,08	445	259/2017
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	131	349/2017
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	129	
итого за обед:	870	28,50	32,76	114,62	866	
всего за пятый день:	1470	51,33	54,82	209,00	1532	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Шестой день (суббота)						
завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы	200	11,44	14,04	29,08	288	181/2017
Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	338/2017
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	101	379/2017
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	152	
итого за завтрак:	550	18,75	18,62	85,58	585	
обед						
Салат «Мозаика»	100	3,4	8,8	18,7	168	134/2022
Суп крестьянский с крупой	250	4,28	5,71	5,30	90	98/2017
Котлеты Московские с соусом	100	13,53	10,61	9,78	188	270/2017
Каша вязкая из перловой крупы	180	5,76	5,88	32,40	206	303/2017
Кисель	200	0,00	0	42,2	169	648*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	129	
итого за обед:	890	31,47	31,90	134,18	950	
всего за шестой день:	1440	50,22	50,52	219,76	1535	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Седьмой день (понедельник)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	13,92	9,34	26,67	246	173/2017
Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14/2017
Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	338/2017
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	100	79**
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	152	
итого за завтрак:	555	18,49	18,51	91,88	608	

обед							
Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	21	71/2017	
Суп картофельный с горохом и мясом	250/5	6,42	9,83	16,53	180	102/2017	
Котлеты рубленные из птицы с соусом	100	6,86	11,95	12,61	185	295/2017	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	7,32	36,76	254	302/2017	
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85	389/2017	
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	129		
итого за обед:	895	30,18	30,20	115,70	854		
всего за седьмой день:		1450	48,67	48,71	207,58	1462	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР	
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл		
Восьмой день (вторник)							
завтрак							
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	220	8,85	7,81	20,82	188	173/2017	
Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	15/2017	
Булочка домашняя	100	7,28	6,52	28,05	200	424/2017	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	685*	
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	152		
итого за завтрак:	580	22,27	18,80	94,62	636		
обед							
Салат из овощей с кукурузой	100	2,00	7,90	8,20	112	81/2017	
Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной	250/5	3,00	6,32	6,60	95	92/2017	
Биштекс по-домашнему с соусом	100	15,15	9,72	18,56	222	523/2022	
Рис отварной	180	6,45	7,72	42,81	267	304/2017	
Напиток "Цитрус"	200	0,09	0,01	15,88	64	228***	
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	129		
итого за обед:	895	31,19	32,57	117,85	889		
всего за восьмой день:		1475	53,46	51,37	212,47	1525	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР	
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл		
Девятый день (среда)							
завтрак							
Каша «Дружба»	200	9,36	2,26	19,40	135	356/2022	
Булочка дорожная	100	6,78	11,96	25,26	235	425/2017	
Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14/2017	
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62	377/2017	
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	152		
итого за завтрак:	567	20,10	22,99	90,74	650		
обед							
Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	86	47/2017	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясом	250/5/5	2,71	5,86	11,20	108	82/2017	
Биточки рыбные с соусом	100	13,67	10,12	14,88	205	234/2017	
Пюре картофельное	180	7,80	8,52	38,90	263	312/2017	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114	342/2017	
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	129		
итого за обед:	900	30,54	30,56	127,11	905		
всего за девятый день:		1467	50,64	53,55	217,85	1555	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР	
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл		
Десятый день (четверг)							
завтрак							
Каша вязкая молочная из ячневой крупы	200	10,01	12,20	24,10	246	174/2017	
Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	338/2017	
Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	15/2017	
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81	378/2017	
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	152		
итого за завтрак:	560	18,00	18,40	80,55	559		
обед							
Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,83	0,17	2,83	17		
Суп из овощей со сметаной и мясом	250/5/5	3,70	7,00	9,40	115	99/2017	
Котлета домашняя с соусом	100	9,47	7,33	11,44	149	271/2017	
Макаронные изделия отварные	180	6,60	10,30	42,48	289	309/2017	
Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	97	699*	
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	129		
итого за обед:	900	25,20	25,70	116,15	796		
всего за десятый день:		1465	43,20	44,10	196,70	1355	
			Пищевая ценность				номер по

Наименование блюда	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	СР
Одиннадцатый день (пятница)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	11,21	14,58	22,84	267	173/2017
Булочка "Октябренок"	100	7,28	0,20	15,05	91	771*
Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14/2017
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	100	79**
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	152	
итого за завтрак:	560	22,66	23,55	93,30	676	
обед						
Салат из капусты белокочанной с огурцом	100	1,43	2,08	9,33	62	52/2022
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,88	3,31	17,67	116	103/2017
Плов	280	21,06	19,55	38,74	415	265/2017
Напиток яблочный	200	0,10	0,00	26,40	106	701*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	129	
итого за обед:	890	30,97	25,84	117,94	828	
всего за одиннадцатый день	1450	53,63	49,39	211,24	1504	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Двенадцатый день (суббота)						
завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы	200	11,44	14,04	29,08	288	181/2017
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	338/2017
Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	15/2017
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62	377/2017
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	152	
итого за завтрак:	567	18,04	18,91	84,83	582	
обед						
Салат "Мозаика"	100	2,36	5,63	12,58	110	134/2022
Суп крестьянский с крупой и мясом	250/5	3,11	5,80	5,30	86	98/2017
Биточки с соусом	100	15,22	11,89	13,63	222	268/2017
Каша вязкая из перловой крупы	180	5,76	5,88	32,40	206	303/2017
Кисель	200	0,00	0	42,2	169	648*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	129	
итого за обед:	895	30,95	30,10	131,91	922	
всего за двенадцатый день	1462	48,99	49,01	216,74	1504	
Средняя фактическая норма за 12 дней		50,12	51,12	213,02	1512	

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.