

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «СОШ №12»

г. Чебоксары

«15» августа 2025 г.

«15» августа 2025 г.

ТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «ЭНКО плюс»

г. Чебоксары

М.А. Польская

«25» августа 2025 г.

ИНН 2130047469

Двенадцатидневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся общеобразовательных учреждений

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

С "01" сентября 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	
Плсды 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	22	71/2017	
Суп «Кубанский» с мясом	250/5	6,42	9,83	16,53	180	248/2022	
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	
Напиток апельсиновый	200	0,10		25,20	101	699*	
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	129		
итого за обед:	895	29,28	30,20	120,70	871		
всего за первый день	1455	47,77	48,71	212,58	1479		
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	20,22	172	173/2017	
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	15/2017	
Булочка дорожная	100	6,78	11,96	25,26	236	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	91,23	656		
обед							
Салат из белокочанной капусты	100	1,29	4,8	4,5	67	45/2017	
Рассольник по-россошански с курицей	250/5/5	3,38	6,50	12,25	121	96/2017	
Бифштекс по-домашнему с соусом	100	15,5	12,08	18,55	245	523/2022	
Рис отварной	180	6,01	7,72	40,81	257	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	31,46	32,05	129,51	933		
всего за второй день:	1460	53,34	54,67	220,74	1589		
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	21,64	188	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	95,77	668		
обед							
Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,83	0,17	2,92	17	71/2017	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2,71	5,86	11,20	108	82/2017	
Котлеты рыбные с соусом	100	13,67	14,00	14,72	240	234/2017	

Пюре картофельное	180	7,80	8,52	38,90	263	312/2017
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:	895	30,17	29,54	125,54	888	
всего за третий день:	1462	51,68	51,59	221,31	1556	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	11,21	11,32	22,84	238	173/2017
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36	15/2017
Плоды свежие	100	1,02	2,67	9,80	67	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	18,64	18,46	87,92	593	
обед						
Винегрет овощной	100	1,33	10,00	7,30	125	67/2017
Суп картофельный с крупой и мясом	250/5	2,90	2,77	12,16	85	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	32,17	127,28	908	
всего за четвертый день:	1455	46,05	50,63	215,20	1501	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	6,40	6,80	16,94	155	174/2017
Яйцо отварное	40/1 шт	5,08	4,60	0,28	63	209/2017
Булочка дорожная	50	5,78	9,74	20,26	192	425/2017
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	376/2017
Батон «Нарезной»	60	4,50	1,80	36,90	182	
итого за завтрак:	550	21,83	22,96	89,38	652	
обед						
Салат из капусты белокачанной с яблоком	100	1,22	5,10	11,17	95	57/2022
Щи «Новгородские»	250/5	3,13	6,36	8,17	102	287/2022
Жаркое по-домашнему	250	19,38	19,65	46,08	439	259/2017
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:	865	28,39	32,17	119,10	879	
всего за пятый день:	1415	50,22	55,13	208,48	1531	
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	200/5	12,33	15,22	31,15	311	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:	555	19,64	19,80	87,65	608	
обед						
Салат «Нежный»	100	3,4	8,8	15,7	156	134/2022
Суп с клецками	250	3,45	6,15	6,10	94	279/2022
Биточки с соусом	100	13,86	10,89	11,54	200	268/2017
Каша вязкая из перловой крупы	180	5,76	5,88	32,40	205	303/2017
Кисель	200			42,2	169	648*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	129	
итого за обед:	890	30,97	32,62	133,74	953	
всего за шестой день:	1445	50,61	52,42	221,39	1561	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
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 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	18,28	18,51	82,55	570	
обед						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	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	155	301/2017
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	7,32	36,76	254	302/2017
Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85	389/2017
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	129	
итого за обед:	895	32,29	28,14	110,50	825	
всего за седьмой день:	1462	50,57	46,65	193,05	1395	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Восьмой день (вторник)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	220	9,08	7,81	20,82	190	173/2017
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36	15/2017
Булочка домашняя	100	7,28	6,52	28,05	200	424/2017
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:	580	22,77	18,80	104,15	678	
обед						
Салат из овощей с кукурузой	100	2,00	7,90	8,20	112	81/2017
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и курицей	250/5	3,00	6,32	6,60	95	88/2017
Котлета Домашняя с соусом	100	10,47	6,22	17,71	169	271/2017
Рис отварной	180	6,01	7,72	40,81	257	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	26,07	29,07	115,00	826	
всего за восьмой день:	1475	48,84	47,87	219,15	1504	
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 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	20,04	22,99	90,54	648	
обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,83	0,17	2,92	17	71/2017
Борщ «Краснодарский»	250/5	2,72	5,87	11,21	109	211/2022
Биточки рыбные с соусом	100	13,67	14,00	14,72	240	234/2017
Пюре картофельное	180	7,80	8,52	38,90	263	312/2017
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:	895	30,18	29,55	125,55	889	
всего за девятый день:	1455	50,22	52,54	216,09	1537	
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	1,02	2,67	9,80	67	338/2017
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36	15/2017
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	82	378/2017
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	152	
итого за завтрак:	560	18,62	20,67	80,55	583	
обед						

Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,33	4,17	3,33	56	24/2017
Суп из овощей со сметаной и мясом	250/5/5	8,15	10,39	11,88	174	99/2017
Фрикадельки «Наполи» с соусом	100	9,99	7,79	10,93	153	549/2022
Макаронные изделия отварные	180	6,60	10,30	42,48	289	309/2017
Напиток лимонный	200	0,10		24,20	97	699*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	129	
итого за обед:	900	30,67	33,55	118,62	898	
всего за десятый день:	1465	49,29	54,22	199,17	1481	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Одиннадцатый день (пятница)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	11,21	11,32	22,84	238	173/2017
Булочка "Октябренок"	100	7,08	2,20	15,05	108	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	22,46	22,29	93,30	664	
обед						
Салат из белокочанной капусты	100	1,29	4,8	4,5	67	45/2017
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,88	3,31	17,67	116	103/2017
Плов	280	21,06	19,55	40,64	423	265/2017
Напиток яблочный	200	0,10		26,40	106	701*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	129	
итого за обед:	890	30,83	28,56	115,01	841	
всего за одиннадцатый день	1450	53,29	50,85	208,31	1505	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Двенадцатый 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
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		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	3,4	8,8	15,7	156	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	9,6	188	270/2017
Каша вязкая из перловой крупы	180	5,76	5,88	32,40	205	303/2017
Кисель	200			42,2	169	648*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	129	
итого за обед:	890	31,47	31,90	131,00	937	
всего за двенадцатый день	1457	49,51	50,81	215,83	1519	
Средняя фактическая норма за 12 дней		50,12	51,34	212,61	1513	

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.