

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «СОШ № 12»

г. Чебоксары

"12" августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «ЭНКО плюс»

г. Чебоксары

М.А.Польская

"25" августа 2025 г.

документ №

Двенадцатидневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся общеобразовательных учреждений

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 7-11 лет

С "01" сентября 2025 г

Возрастная категория: с 7-11 лет	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Наименование блюда						
Первый день (понедельник)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	240	14,07	11,01	28,50	269	173/2017
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:	500	18,24	19,78	83,91	587	
обед						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13	71/2017
Суп «Кубанский» с мясом	200/5	5,14	7,86	13,23	144	248/2022
Котлеты рубленые из птицы с соусом	90	6,17	9,56	10,09	151	295/2017
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,10	30,55	212	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:	765	25,17	24,54	107,15	750	
всего за первый день	1265	43,41	44,32	191,06	1337	
Наименование блюда						
Второй день (вторник)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	11,20	11,74	28,20	263	173/2017
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	15/2017
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:	510	17,34	16,21	73,95	511	
обед						
Салат из белокочанной капусты	60	0,77	2,93	2,75	40	45/2017
Рассольник по-россошански с курицей	200/5/5	2,71	5,20	9,80	97	220/22
Бифштекс по-домашнему с соусом	90	12,92	9,65	16,7	205	523/2022
Рис отварной	150	5,38	6,44	34,01	216	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:	770	27,06	25,17	116,66	801	
всего за второй день:	1280	44,40	41,38	190,61	1312	
Наименование блюда						
Третий день (среда)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из гречневой крупы	250	12,84	8,45	27,15	236	173/2017
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:	517	16,80	17,22	73,23	516	
обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,50	0,10	1,70	10	71/2017
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2,71	5,86	11,20	108	82/2017
Котлеты рыбные с соусом	90	12,30	11,20	11,90	198	234/2017
Пюре картофельное	150	3,06	7,10	32,44	206	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:	815	23,73	25,25	115,04	782	
всего за третий день:	1332	40,53	42,47	188,27	1298	
Наименование блюда						
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	240	13,45	11,49	27,41	267	173/2017
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	15/2017
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:	500	19,86	15,96	82,69	555	

обед						
Винегрет овощной	60	0,80	6,00	4,40	75	67/2017
Суп картофельный с крупой и мясом	200/5	2,33	3,02	9,73	75	101/2017
Тефтели рубленые соусом (2 вар)	90	10,56	6,50	7,75	132	279/2017
Макаронные изделия отварные	150	5,50	8,50	32,44	228	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:	765	24,04	24,99	109,97	760	
всего за четвертый день:	1265	43,90	40,95	192,66	1315	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	220	7,04	9,68	24,94	215	174/2017
Яйцо отварное	40/1 шт	5,08	4,60	0,28	63	209/2017
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:	520	16,69	16,10	77,12	520	
обед						
Салат из капусты белокочанной с яблоком	60	0,73	3,06	6,70	57	57/2022
Щи «Новгородские» с курицей	200/5/5	2,51	5,09	6,54	82	287/2022
Жаркое по-домашнему	200	15,50	17,10	36,87	363	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:	730	23,40	26,31	103,79	745	
всего за пятый день:	1250	40,09	42,41	180,91	1265	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Шестой день (суббота)						
завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы	240	10,80	10,26	28,31	239	181/2017
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14/2017
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:	500	17,79	21,69	75,14	558	
обед						
Салат «Нежный»	60	2,04	5,28	11,22	101	138/2022
Суп с клецками	200	2,76	4,92	4,88	75	279/2022
Биточки с соусом	90	13,70	10,7	10,9	195	268/2017
Каша вязкая из перловой крупы	150	3,25	4,20	20,80	134	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:	760	26,25	26,00	115,80	803	
всего за шестой день:	1260	44,04	47,69	190,94	1361	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Седьмой день (понедельник)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	240	14,07	11,01	28,50	269	173/2017
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:	507	18,03	19,78	74,58	549	
обед						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13	71/2017
Суп картофельный с горохом и мясом	200/5	5,14	7,86	13,23	144	102/2017
Кнели из кур с соусом	90	8,07	8,90	6,67	139	301/2017
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,10	30,55	212	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:	765	27,97	23,88	98,73	722	
всего за седьмой день:	1272	46,00	43,66	173,31	1271	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Восьмой день (вторник)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	11,20	11,74	28,20	263	173/2017
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	15/2017
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:	510	17,61	16,21	83,48	551	
обед						
Салат из овощей с кукурузой	60	1,20	4,74	4,92	67	81/2022

Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и курицей	200/5/5	2,51	5,09	6,54	82	88/2017
Котлета Домашняя с соусом	90	8,52	6,59	13,15	146	271/2017
Рис отварной	150	5,38	6,44	34,01	216	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:	770	22,20	23,77	100,30	704	
всего за восьмой день:	1280	39,81	39,98	183,78	1255	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Девятый день (среда)						
завтрак						
Каша «Дружба»	250	11,70	10,33	33,00	271	356/2022
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:	510	15,60	19,10	78,88	549	
обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,50	0,10	1,70	10	71/2017
Борщ «Краснодарский»	250/5	2,72	5,87	11,21	109	211/2022
Биточки рыбные с соусом	90	12,30	11,20	11,90	198	234/2017
Пюре картофельное	150	3,06	7,10	32,44	206	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:	815	23,74	25,26	115,05	783	
всего за девятый день:	1325	39,34	44,36	193,93	1332	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Десятый день (четверг)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из ячневой крупы	240	10,20	12,60	30,10	275	174/2017
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	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:	500	17,79	18,40	76,75	545	
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,80	2,50	2,00	34	24/2017
Суп из овощей со сметаной и мясом	200/5/5	4,15	8,59	9,50	132	99/2017
Фрикадельки «Наполи» с соусом	90	8,99	7,01	9,84	138	549/2022
Макаронные изделия отварные	150	5,50	8,50	32,44	228	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:	770	24,04	27,50	103,78	758	
всего за десятый день:	1270	41,83	45,90	180,53	1303	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Одиннадцатый день (пятница)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	240	13,45	11,49	27,41	267	173/2017
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:	500	17,62	20,26	82,82	585	
обед						
Салат из белокочанной капусты	60	0,78	2,94	2,76	41	45/2017
Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200/5	3,11	2,65	14,14	93	103/2017
Плов	250	18,80	19,24	32,80	379	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:	775	27,29	25,73	101,90	748	
всего за одиннадцатый день:	1275	44,91	45,99	184,72	1333	
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	235/5	12,53	14,05	34,86	316	181/2017
Сыр (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:	507	18,73	18,52	80,81	566	
обед						
Салат «Мозаика»	60	2,04	5,28	11,22	101	134/2022
Суп крестьянский с крупой и мясом	200/5	1,94	4,80	4,90	70	98/2017
Котлеты Московские с соусом	90	12,18	9,55	7,83	166	270/2017

каша вязкая из перловой крупы	150	3,01	4,16	21,36	135	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:	765	23,67	24,69	113,31	770	
всего за двенадцатый день	1272	42,40	43,21	194,12	1336	
Средняя фактическая норма за 12 дней	42,56	43,53	187,07	1310		

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
- *** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях, рекомендовано НИИ питания РАМН изд. 2011 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.