СОГЛАСОВАНО:
Директор _____ МБОУ «СОШ №12» г. Чебоксары
_____ / Ф.И.О.
"____" _____ 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ :
Директор ООО "ЭНКО плюс»
_____ **Л.А. Гладкова**
"01" апреля 2021 г.

Примерное двенадцатидневное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Первый день (понедельник)						
завтрак						
Масло сливочное порциями	14/2011	10	0,08	7,25	0,13	66,00
Каша молочная пшеничная с маслом	173/2011	180/5	7,60	9,70	39,00	275,00
Чай с лимоном	377/2011	200	0,13	0,06	15,20	62,00
Батон «Нарезной»		40	3,00	1,20	24,60	106,00
итого за завтрак:			**10,81**	**18,21**	**78,93**	**509,00**
обед						
Икра морковная	75/2011	60	1,2	0,06	12,3	55
Суп картофельный с горохом	102/2011	200	4,4	4,2	13	119
Птица тушенная в сметанном соусе	290/2011	100(50/50)	13,28	10,84	2,9	162
Макаронные изделия отварные	309/2011	150	5,7	0,67	31,9	156
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,74	0,8	26,8	133
итого за обед:			**29,46**	**16,59**	**111,33**	**721,00**
всего за первый день:			**40,27**	**34,80**	**190,26**	**1230,00**
Второй день (вторник)						
завтрак						
Сыр порциями	15/2011	10	2,30	2,95	0,00	36,00
Каша молочная овсяная с маслом	173/2011	180/5	8,00	11,80	35,40	280,00
Чай с сахаром	376/2011	200	0,07	0,02	15,00	60,00
Батон «Нарезной»		40	3,00	1,20	24,60	106,00
итого за завтрак:			**13,37**	**15,97**	**75,00**	**482,00**
обед						
Салат «Степной» из разных овощей	25*	60	2,20	6,10	4,70	82,00
Борщ с капустой картофелем со сметаной	82/2011	200/5	1,59	5	8,85	94
Тефтели рубленые с соусом	279/2011	90(60/30)	5,6	13,5	8,2	185
Каша пшеничная вязкая	303/2011	150	4,00	4,20	24,60	152,00
Компот из свежих плодов	342/2011	200	0,16	0,16	27,87	115
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,74	0,8	26,8	133
итого за обед:			**18,29**	**29,76**	**101,02**	**761,00**
всего за второй день:			**31,66**	**45,73**	**176,02**	**1243,00**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Третий день (среда)						
завтрак						
Бутерброд с повидлом	2/2011	55	2,40	3,87	27,83	156,00
Каша молочная рисовая с маслом	174/2011	180/5	5,3	9,6	37,8	259
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Батон «Нарезной»		40	3,00	1,20	24,60	106,00
итого за завтрак:			**11,04**	**14,69**	**114,76**	**616,00**
обед						
Салат из квашеной капусты с рас. маслом	47/2011	60	1,03	3	5,1	52
Рассольник ленинградский со сметаной	96/2011	200/5	1,6	4	9,6	86
Шницель рыбный натуральный с соусом	235/2011	90(50/40)	8,78	8,1	7,4	137
Пюре картофельное	312/2011	150	3,1	4,8	20,4	137
Компот из изюма	348/2011	200	0,35	0,1	30	122
Хлеб ржано-пшеничный		90	7,1	1,2	40,2	200
итого за обед:			**21,96**	**21,20**	**112,70**	**734,00**
всего за третий день:			**33,00**	**35,89**	**227,46**	**1350,00**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Масло сливочное порциями	14/2011	10	0,08	7,25	0,13	66,00
Каша молочная ячневая с маслом	174/2011	180/5	6,4	9,67	43,2	228
Чай с молоком	378/2011	200	1,52	1,35	15,90	81,00
Батон «Нарезной»		40	3,00	1,20	24,60	106,00
итого за завтрак:			**11,00**	**19,47**	**83,83**	**481,00**
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	24/2011	60	0,60	3,60	2,20	42,00
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	88/2011	200/5	1,55	5,00	6,45	82,00
Биточки рубленые с соусом	268/2011	90 (50/40)	9,1	10,3	9,7	170
Макаронные изделия отварные	309/2011	150	5,7	0,67	31,9	156
Компот из сухофруктов	349/2011	200	0,66	0,09	32,00	133,00
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,74	0,8	26,8	133
итого за обед:			**27,44**	**15,31**	**88,21**	**716,00**
всего за четвертый день:			**38,44**	**34,78**	**172,04**	**1197,00**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Запеканка из творога с морковью	224/2011	50.	5,97	5,24	31,39	197,00
Каша молочная пшенная с маслом	302*	100/5	4,3	4,8	20,7	144

Чай с лимоном	377/2011	200	0,13	0,02	15,20	62,00
Батон «Нарезной»		40	3,00	1,20	24,60	106,00
итого за завтрак:			**13,40**	**11,26**	**91,89**	**509,00**
обед						
Салат из свеклы отварной	52/2011	60	0,85	3,60	5,00	56,00
Суп картофельный с макаронными изделиями	103/2011	200	2,15	2,27	14	95
Плов из птицы	291/2011	200	18	19	36,4	298
Напиток яблочный	701*	200	0,1	0	26,4	102
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,74	0,8	26,8	133
итого за обед:			**25,84**	**25,67**	**108,60**	**684,00**
всего за пятый день:			**39,24**	**36,93**	**200,49**	**1193,00**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Шестой день (суббота)						
завтрак						
Яйцо вареное	209/2011	1 шт	15,1	4,6	0,3	63
Каша молочная гречневая с маслом	302*	180/5	10,2	11	46	224
Какао с молоком	382/2011	200	4,1	3,5	17,6	119
Батон «Нарезной»		40	3,00	1,20	24,60	106,00
итого за завтрак:			**32,40**	**20,30**	**88,50**	**512,00**
обед						
Салат из соленых огурцов с луком	21/2011	60	0,5	3,03	1,5	35
Суп крестьянский с крупой	98/2011	200	1,2	3,9	4,9	61
Тефтели из печени и риса (нац. блюдо)	707/V ч.	90 (50/40)	7,05	11,2	6,9	155
Картофель отварной	310/2011	150	2,9	4,3	23	142
Кисель	648*	200	1,04	0	30,96	123
Хлеб ржано-пшеничный		90	7,1	1,2	40,2	200
итого за обед:			**19,79**	**23,63**	**107,46**	**716,00**
всего за шестой день:			**52,19**	**43,93**	**195,96**	**1228,00**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Седьмой день (понедельник)						
завтрак						
Сыр порциями	15/2011	10	2,30	2,95	0,00	36,00
Каша молочная пшеничная с маслом	173/2011	180/5	7,60	9,70	39,00	275,00
Чай с молоком	378/2011	200	1,52	1,35	15,90	81,00
Батон «Нарезной»		40	3,00	1,20	24,60	106,00
итого за завтрак:			**14,42**	**15,20**	**79,50**	**498,00**
обед						
Салат из свежих огурцов	20/2011	60	0,5	3,6	1,4	40
Суп картофельный с горохом	102/2011	200	4,4	4,2	13	119

Котлета домашняя с соусом	271/2011	90 (50/40)	7,2	13,5	6,64	162
Макаронные изделия отварные	309/2011	150	5,7	0,67	31,9	156
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,74	0,8	26,8	133
итого за обед:			**22,88**	**22,79**	**104,27**	**705,00**
всего за седьмой день:			**37,30**	**37,99**	**183,77**	**1203,00**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Восьмой день (вторник)						
завтрак						
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132,00
Каша молочная овсяная с маслом	173/2011	180/5	8,00	11,80	35,40	280,00
Чай с лимоном	377/2011	200	0,13	0,02	15,20	62,00
Батон «Нарезной»		40	3,00	1,20	24,60	106,00
итого за завтрак:			**12,33**	**17,32**	**97,20**	**580,00**
обед						
Винегрет овощной	67/2011	60	0,8	6	4,4	75
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	88/2011	200/5	1,55	5,00	6,45	82,00
Котлеты рубленые из птицы с соусом	294/2011	90 (50/40)	9,4	11	11,3	182
Каша гречневая рассыпчатая	302/2011	150	8,6	6,1	38,6	244
Компот из свежих плодов	342/2011	200	0,16	0,16	27,87	115
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,74	0,8	26,8	133
итого за обед:			**25,25**	**29,06**	**115,42**	**831,00**
всего за восьмой день:			**37,58**	**46,38**	**212,62**	**1411,00**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Девятый день (среда)						
завтрак						
Запеканка из творога	223/2011	50.	8,91	6,07	28,09	203,00
Каша молочная рисовая с маслом	174/2011	100/5	3	5,4	21,5	147
Чай с сахаром	376/2011	200	0,07	0,02	15,00	60,00
Батон «Нарезной»		40	3,00	1,20	24,60	106,00
итого за завтрак:			**14,98**	**12,69**	**89,19**	**516,00**
обед						
Салат из квашеной капусты с рас. маслом	47/2011	60	1,03	3	5,1	52
Борщ с капустой картофелем со сметаной	82/2011	200/5	1,59	5	8,85	94
Биточки рыбные с соусом	234/2011	90 (50/40)	7,3	6	10,2	125
Пюре картофельное	312/2011	150	3,1	4,8	20,4	137
Компот из чернослива	348/2011	200	0,35	0,1	23,6	98
Хлеб ржано-пшеничный		90	7,1	1,2	40,2	200

итого за обед:			**20,47**	**20,10**	**108,35**	**706,00**
всего за девятый день:			**35,45**	**32,79**	**197,54**	**1222,00**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Десятый день (четверг)						
завтрак						
Сыр порциями	15/2011	10	2,30	2,95	0,00	36,00
Каша молочная пшенная с маслом	302*	180/5	7,6	8,5	36,4	253
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Батон «Нарезной»		40	3,00	1,20	24,60	106,00
итого за завтрак:			**13,24**	**12,67**	**85,53**	**490,00**
обед						
Салат из свеклы с зеленым горошком	53/2011	60	1,00	2,50	4,40	44,00
Суп картофельный рыбный	97/2011	200/12,5	1,9	2,3	13,5	91
Котлеты (особые) с соусом	269/2011	90 (50/40)	9,2	12,4	8,6	189
Рис отварной	304/2011	150	3,7	5,4	36,7	210
Напиток яблочный	701*	200	0,1	0	26,4	102
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,74	0,8	26,8	133
итого за обед:			**20,64**	**23,40**	**116,40**	**769,00**
всего за десятый день:			**33,88**	**36,07**	**201,93**	**1259,00**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Одиннадцатый день (пятница)						
завтрак						
Каша молочная гречневая с маслом	302*	180/5	10,2	11	46	224
Масло сливочное порциями	14/2011	12	0,10	8,70	0,20	79,00
Чай с лимоном	377/2011	200	0,13	0,02	15,20	62,00
Батон «Нарезной»		40	3,00	1,20	24,60	106,00
итого за завтрак:			**13,43**	**20,92**	**86,00**	**471,00**
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	24/2011	60	0,60	3,60	2,20	42,00
Суп из овощей со сметаной	99/2011	200/5	1,57	6	7,62	97
Шарку из кур (национальное блюдо)	712/V ч.	200	15,2	17,9	17	322
Компот из сухофруктов	349/2011	200	0,66	0,09	32,00	133,00
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,74	0,8	26,8	133
итого за обед:			**22,77**	**28,39**	**85,62**	**727,00**
всего за одиннадцатый день:			**36,20**	**49,31**	**171,62**	**1198,00**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Двенадцатый день (суббота)						

завтрак						
Яйцо вареное	209/2011	1 шт	15,1	4,6	0,3	63
Каша молочная ячневая с маслом	174/2011	180/5	6,4	9,67	43,2	228
Чай с молоком	378/2011	200	1,52	1,35	15,90	81,00
Батон «Нарезной»		40	3,00	1,20	24,60	106,00
итого за завтрак:			**26,02**	**16,82**	**84,00**	**478,00**
обед						
Салат из соленых огурцов с луком	21/2011	60	0,5	3	1,5	35
Суп крестьянский с крупой	98/2011	200	1,2	3,9	4,9	61
Кнели из кур с рисом и соусом	301/2011	90 (50/40)	13,5	19	5	252
Каша гречневая рассыпчатая	302/2011	150	8,6	6,1	38,6	244
Кисель	648*	200	1,04	0	30,96	123
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,74	0,8	26,8	133
итого за обед:			**29,58**	**32,80**	**107,76**	**848,00**
всего за двенадцатый день:			**55,60**	**49,62**	**191,76**	**1326,00**

Среднедневная норма за 12 дней	**39,25**	**40,35**	**193,46**	**1254,92**
Норма по СанПиН 2.3/2,4.3590-20	**38,50**	**39,50**	**167,50**	**1175,00**

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразоват. школах изд. 2004 год

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года

/2011 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях, рекомендовано НИИ питания РАМН 2011 год, изд. 2017 год

/V часть Сборник рецептур национальных блюд и кулинарных изделий, изд. «Хлебпродинформ» Москва