

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ «СОШ № 24»
 г. Чебоксары



" 13 " апреля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "ЭНКО плюс"
 г. Чебоксары



М.А. Польская
 "15" апреля 2024 г.

Двенадцатидневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся общеобразовательных учреждений

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет

С "15" апреля 2024 г.

Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Первый день (понедельник)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	11,60	14,50	28,50	315	173/2011
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:	500	15,69	16,02	83,78	543	
обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,4	0,06	1,14	7	71/2011
Суп картофельный с горохом	200	3,65	4,21	13,23	117	102/2011
Котлеты рубленые из птицы с соусом	90(50/40)	8,97	11,56	10,09	197	295/2011
Макаронные изделия отварные	150	5,50	6,50	35,40	187	309/2011
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:	760	23,12	23,23	110,86	738	
всего за первый день:	1260	38,81	39,25	194,64	1281	
Второй день (вторник)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	12,75	13,80	28,20	307	173/2011
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81	630****
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:	500	18,02	16,65	74,85	521	
обед						
Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,60	4,95	56	52/2011
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2,67	5,46	6,68	84	88/2011
Биточки особые с соусом	90(50/40)	8,07	11	9,36	170	269/2011
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,10	38,60	244	302/2011
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:	765	25,46	27,11	112,99	795	
всего за второй день:	1265	43,48	43,76	187,84	1316	
Третий день (среда)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	11,71	15,88	31,20	331	174/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	685*
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:	500	15,53	17,40	76,95	524	
обед						
Салат из квашеной капусты с яблоками	60	0,3	2,94	4,44	47	556**
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	2,32	5,54	8,93	102	82/2011
Котлеты рыбные с соусом	90(50/40)	8,58	6,70	11,80	139	234/2011
Пюре картофельное	150	6,50	7,10	32,44	218	312/2011
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	23,20	23,18	103,61	717	
всего за третий день:	1265	38,73	40,58	180,56	1241	

Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	11,80	14,30	28,58	313	173/2011
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:	500	15,89	15,82	83,86	541	
обед						
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,24	5,73	68	40/2011
Суп картофельный с крупой	200	2,60	3,35	9,69	92	101/2011
Тефтели рубленые соусом (2 вар)	90(50/40)	8,87	9,80	7,75	177	279/2011
Макаронные изделия отварные	150	5,50	6,50	35,40	187	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:	760	23,46	24,86	114,22	772	
всего за четвертый день:	1260	39,35	40,68	198,08	1313	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из гречневой крупы	250	11,90	14,75	27,15	307	173/2011
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:	507	15,78	16,27	73,10	502	
обед						
Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,60	4,95	56	52/2011
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,75	4,82	9,76	94	96/2011
Жаркое по-домашнему	200	15,30	16,77	41,80	378	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:	725	23,05	26,18	114,31	787	
всего за пятый день:	1232	38,83	42,45	187,41	1289	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Шестой день (суббота)						
завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы	250	11,70	14,40	32,65	326	181/2011
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81	630****
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:	500	16,97	17,25	79,30	540	
обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,4	0,06	1,14	7	71/2011
Суп крестьянский с крупой	200	3,94	4,80	4,90	72	98/2011
Котлеты Московские с соусом	100(60/40)	13,80	14,83	8,7	181	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:	770	25,89	24,79	103,54	740	
всего за шестой день:	1270	42,86	42,04	182,84	1280	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Седьмой день (понедельник)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	11,60	14,50	28,50	315	173/2011
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:	500	15,69	16,02	83,78	543	
обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,4	0,06	1,14	7	71/2011
Суп картофельный с горохом	200	3,65	4,21	13,23	117	102/2011
Котлеты рубленые из птицы с соусом	90(50/40)	8,97	11,56	10,09	197	295/2011
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,10	38,60	244	302/2011
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:	760	26,22	22,83	113,06	784	
	всего за седьмой день:	1260	41,91	38,85	196,84	1327	
	Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Восьмой день (вторник)							
завтрак							
	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	12,75	13,80	28,20	307	173/2011
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81	630****
	Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
	итого за завтрак:	500	18,02	16,65	74,85	521	
обед							
	Винегрет овощной	60	0,80	6,00	4,40	75	67/2011
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2,67	5,46	6,68	84	88/2011
	Фрикадельки в соусе	90(50/40)	9,78	8,8	7,3	177	280/2011
	Макаронные изделия отварные	150	5,50	6,50	35,40	187	309/2011
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	115	342/2011
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
	итого за обед:	765	23,41	27,82	107,45	764	
	всего за восьмой день:	1265	41,43	44,47	182,30	1285	
	Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Девятый день (среда)							
завтрак							
	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	11,70	14,50	33,00	328	175/2011
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	685*
	Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
	итого за завтрак:	500	15,52	16,02	78,75	521	
обед							
	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51	47/2011
	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,85	7,15	8,32	116	99/2011
	Биточки рыбные с соусом	90(50/40)	12,10	9,50	12,80	182	234/2011
	Пюре картофельное	150	6,50	7,10	32,44	218	312/2011
	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:	765	27,06	27,66	100,31	758	
	всего за девятый день:	1265	42,58	43,68	179,06	1279	
	Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Десятый день (четверг)							
завтрак							
	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	250	12,20	14,60	30,10	318	174/2011
	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:	507	16,08	16,12	76,05	513	
обед							
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,64	4,24	5,73	68	42/2011
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	2,32	5,54	8,93	102	82/2011
	Котлета домашняя с соусом	90(50/40)	7,03	10,65	6,64	156	271/2011
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,10	38,60	244	302/2011
	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:	765	24,75	27,52	117,70	829	
	всего за десятый день:	1272	40,83	43,64	193,75	1342	
	Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Одиннадцатый день (пятница)							
завтрак							
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	250	11,80	14,30	28,58	313	173/2011
	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:	500	15,89	15,82	83,86	541	
обед							
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	63	54/2011
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	14,14	95	103/2011
	Плов	200	18,09	17,60	43,30	401	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:	720	25,49	24,42	116,36	787	
всего за одиннадцатый день	1220	41,38	40,24	200,22	1328	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Двенадцатый день (суббота)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	12,75	13,80	28,20	307	173/2011
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81	630****
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:	500	18,02	16,65	74,85	521	
обед						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13	71/2011
Суп крестьянский с крупой	200	3,94	4,80	4,90	72	98/2011
Биточки с соусом	90(50/40)	11,30	13,90	4,60	147	268/2011
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:	760	23,65	23,92	100,58	712	
всего за двенадцатый день	1260	41,67	40,57	175,43	1233	
Средняя фактическая норма за 12 дней		40,99	41,68	188,25	1293	
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.