

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «СОШ № 9»
г.Чебоксары

" 05 " мая 2025 г.

Г.А.Пележкова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "ЭНКО плюс"

г.Чебоксары

М.А.Польская

"05" мая 2025 г.

Для
документов

Двенадцатидневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся общеобразовательных учреждений

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 7-11 лет

С "07" мая 2025 г.

Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
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 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
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	27,07	23,88	103,73	738	
всего за первый день:	1265	45,31	43,66	187,64	1325	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Второй день (вторник)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	11,20	11,74	28,20	263	173/2017
Сыр полутвердый (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 с луком зеленым	60	0,78	2,94	2,76	41	45/2017
Рассольник ленинградский со сметаной и курицей	200/5/5	2,71	5,20	9,80	97	96/2017
Бифитекс 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	27,07	25,18	116,67	802	
всего за второй день:	1280	44,41	41,39	190,62	1313	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
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 и мясом	200/5/5	2,86	5,99	11,34	121	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:	770	23,88	25,38	115,18	795	
всего за третий день:	1287	40,68	42,60	188,41	1311	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшенной крупы	240	13,45	11,49	27,41	267	173/2017
Сыр полутвердый (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 рубленные 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 белокачанной с яблоками	60	0,73	3,06	6,70	57	57/2022
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и курицей	200/5/5	2,51	5,09	6,54	82	88/2017
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	250	12,55	15,01	36,35	330	181/2017
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	19,46	19,19	83,05	583	
обед						
Салат «Мозаика»	60	2,04	5,28	11,22	101	134/2022
Суп крестьянский с крупой и курицей	200/5	3,94	4,80	4,86	78	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	25,67	24,69	113,27	778	
всего за шестой день:	1267	45,13	43,88	196,32	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 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 картофельный с горохом и мясом	200/5	5,14	7,86	13,23	144	102/2017
Котлеты рубленные 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
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	26,07	24,54	102,15	734	
всего за седьмой день:	1265	44,31	44,32	186,06	1321	
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 полутвердый (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 овощей с кукурузой	60	1,20	4,74	4,92	67	81/2022
ПЦи из квашеной капусты с картофелем со сметаной и курицей	200/5/5	2,40	5,06	5,30	76	92/2017
Бифитеке 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
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	26,49	26,80	102,61	757	
всего за восьмой день:	1280	43,83	43,01	176,56	1268	
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 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	15,66	19,10	79,08	551	
обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,50	0,10	1,70	10	71/2017
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясом	200/5/5	2,86	5,99	11,34	121	82/2017
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:	770	23,88	25,38	115,18	795	
всего за девятый день:	1287	39,54	44,48	194,26	1346	
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 полутвердый (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
Котлета домашняя с соусом	90	8,52	6,59	9,15	130	271/2017
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	23,57	27,08	103,09	750	
всего за десятый день:	1270	41,36	45,48	179,84	1295	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	

Одиннадцатый день (пятница)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшенной 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 с луком зеленым	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	240	12,12	14,41	32,65	308	181/2017
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:	507	18,32	18,88	78,60	558	
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
Биточки с соусом	90	13,70	10,70	10,90	195	268/2017
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	25,19	25,84	116,38	799	
всего за двенадцатый день	1272	43,51	44,72	194,98	1357	
Средняя фактическая норма за 12 дней		43,08	43,57	187,75	1318	

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

/2017 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.