

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ «СОШ № 9»  
 г. Чебоксары

Ф.И.О.  
 " 16 " 04 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	Ккал	
<b>Первый день (понедельник)</b>						
<b>завтрак</b>						
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	
<b>итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>15,69</b>	<b>16,02</b>	<b>83,78</b>	<b>543</b>	
<b>обед</b>						
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	
<b>итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>23,12</b>	<b>23,23</b>	<b>110,86</b>	<b>738</b>	
<b>всего за первый день:</b>	<b>1260</b>	<b>38,81</b>	<b>39,25</b>	<b>194,64</b>	<b>1281</b>	
<b>Второй день (вторник)</b>						
<b>завтрак</b>						
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	
<b>итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>18,02</b>	<b>16,65</b>	<b>74,85</b>	<b>521</b>	
<b>обед</b>						
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	
<b>итого за обед:</b>	<b>765</b>	<b>25,46</b>	<b>27,11</b>	<b>112,99</b>	<b>795</b>	
<b>всего за второй день:</b>	<b>1265</b>	<b>43,48</b>	<b>43,76</b>	<b>187,84</b>	<b>1316</b>	
<b>Третий день (среда)</b>						
<b>завтрак</b>						
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	
<b>итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>15,53</b>	<b>17,40</b>	<b>76,95</b>	<b>524</b>	
<b>обед</b>						
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	
<b>итого за обед:</b>	<b>765</b>	<b>23,20</b>	<b>23,18</b>	<b>103,61</b>	<b>717</b>	
<b>всего за третий день:</b>	<b>1265</b>	<b>38,73</b>	<b>40,58</b>	<b>180,56</b>	<b>1241</b>	



Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
<b>Четвертый день (четверг)</b>						
<b>завтрак</b>						
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	
<b>итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>15,89</b>	<b>15,82</b>	<b>83,86</b>	<b>541</b>	
<b>обед</b>						
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 рубленные 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	
<b>итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>23,46</b>	<b>24,86</b>	<b>114,22</b>	<b>772</b>	
<b>всего за четвертый день:</b>	<b>1260</b>	<b>39,35</b>	<b>40,68</b>	<b>198,08</b>	<b>1313</b>	
<b>Пятый день (пятница)</b>						
<b>завтрак</b>						
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	
<b>итого за завтрак:</b>	<b>507</b>	<b>15,78</b>	<b>16,27</b>	<b>73,10</b>	<b>502</b>	
<b>обед</b>						
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	
<b>итого за обед:</b>	<b>725</b>	<b>23,05</b>	<b>26,18</b>	<b>114,31</b>	<b>787</b>	
<b>всего за пятый день:</b>	<b>1232</b>	<b>38,83</b>	<b>42,45</b>	<b>187,41</b>	<b>1289</b>	
<b>Шестой день (суббота)</b>						
<b>завтрак</b>						
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	
<b>итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>16,97</b>	<b>17,25</b>	<b>79,30</b>	<b>540</b>	
<b>обед</b>						
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	
<b>итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>25,89</b>	<b>24,79</b>	<b>103,54</b>	<b>740</b>	
<b>всего за шестой день:</b>	<b>1270</b>	<b>42,86</b>	<b>42,04</b>	<b>182,84</b>	<b>1280</b>	
<b>Седьмой день (понедельник)</b>						
<b>завтрак</b>						
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	
<b>итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>15,69</b>	<b>16,02</b>	<b>83,78</b>	<b>543</b>	
<b>обед</b>						
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 рубленные 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		
<b>Восьмой день (вторник)</b>							
<b>завтрак</b>							
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		
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>18,02</b>	<b>16,65</b>	<b>74,85</b>	<b>521</b>	
<b>обед</b>							
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		
	<b>итого за обед:</b>	<b>765</b>	<b>23,41</b>	<b>27,82</b>	<b>107,45</b>	<b>764</b>	
	<b>всего за восьмой день:</b>	<b>1265</b>	<b>41,43</b>	<b>44,47</b>	<b>182,30</b>	<b>1285</b>	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР	
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл		
<b>Девятый день (среда)</b>							
<b>завтрак</b>							
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		
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>15,52</b>	<b>16,02</b>	<b>78,75</b>	<b>521</b>	
<b>обед</b>							
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		
	<b>итого за обед:</b>	<b>765</b>	<b>27,06</b>	<b>27,66</b>	<b>100,31</b>	<b>758</b>	
	<b>всего за девятый день:</b>	<b>1265</b>	<b>42,58</b>	<b>43,68</b>	<b>179,06</b>	<b>1279</b>	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР	
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл		
<b>Десятый день (четверг)</b>							
<b>завтрак</b>							
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		
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>507</b>	<b>16,08</b>	<b>16,12</b>	<b>76,05</b>	<b>513</b>	
<b>обед</b>							
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,64	4,24	5,73	68	42/2011	
Борш 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		
	<b>итого за обед:</b>	<b>765</b>	<b>24,75</b>	<b>27,52</b>	<b>117,70</b>	<b>829</b>	
	<b>всего за десятый день:</b>	<b>1272</b>	<b>40,83</b>	<b>43,64</b>	<b>193,75</b>	<b>1342</b>	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР	
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл		
<b>Одиннадцатый день (пятница)</b>							
<b>завтрак</b>							
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		
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>15,89</b>	<b>15,82</b>	<b>83,86</b>	<b>541</b>	
<b>обед</b>							
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	
<b>итого за обед:</b>	<b>720</b>	<b>25,49</b>	<b>24,42</b>	<b>116,36</b>	<b>787</b>	
<b>всего за одиннадцатый день</b>	<b>1220</b>	<b>41,38</b>	<b>40,24</b>	<b>200,22</b>	<b>1328</b>	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
<b>Двенадцатый день (суббота)</b>						
<b>завтрак</b>						
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	
<b>итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>18,02</b>	<b>16,65</b>	<b>74,85</b>	<b>521</b>	
<b>обед</b>						
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	
<b>итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>23,65</b>	<b>23,92</b>	<b>100,58</b>	<b>712</b>	
<b>всего за двенадцатый день</b>	<b>1260</b>	<b>41,67</b>	<b>40,57</b>	<b>175,43</b>	<b>1233</b>	
<b>Средняя фактическая норма за 12 дней</b>		<b>40,99</b>	<b>41,68</b>	<b>188,25</b>	<b>1293</b>	
<b>Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>		<b>38,50</b>	<b>39,50</b>	<b>167,50</b>	<b>1175</b>	

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.