

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «СОШ № 30»  
г. Чебоксары

Ф.И.О.

2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "ЭКО плюс"

г. Чебоксары

М.А. Польская

"01" ноября 2024 г.

Для

документов

## Двенадцатидневное менюготавливаемых блюд для обучающихся общеобразовательных учреждений

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

С "05" ноября 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	11,56	10,90	28,50	282	173/2011
Фрукты свежие	90	3,08	2,52	4,27	50	338/2011
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>590</b>	<b>18,73</b>	<b>14,94</b>	<b>88,05</b>	<b>560</b>	
<b>обед</b>						
Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	0,86	4,85	2,26	54	529/2008
Суп картофельный с горохом и мясом	250/5	6,40	6,30	16,50	162	102/2011
Кнели из кур	100(60/40)	12,36	12,48	3,80	211	301/2011
Макаронные изделия отварные	180	6,60	10,30	42,48	234	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>855</b>	<b>30,82</b>	<b>34,83</b>	<b>116,04</b>	<b>891</b>	
<b>всего за первый день:</b>	<b>1445</b>	<b>49,55</b>	<b>49,77</b>	<b>204,09</b>	<b>1451</b>	
<b>Второй день (вторник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	12,71	10,20	28,20	274	173/2011
Булочка домашняя	90	6,55	11,30	39,50	286	424/2011
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>590</b>	<b>24,53</b>	<b>24,35</b>	<b>114,35</b>	<b>774</b>	
<b>обед</b>						
Салат из моркови	60	0,70	0,05	6,80	49	62/2011
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом	250/5/5	2,87	6,95	8,10	112	88/2011
Фрикадельки в соусе	100(60/40)	10,6	14,16	11,16	212	280/2011
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	7,32	46,32	280	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>860</b>	<b>29,75</b>	<b>29,43</b>	<b>125,78</b>	<b>894</b>	
<b>всего за второй день:</b>	<b>1450</b>	<b>54,28</b>	<b>53,78</b>	<b>240,13</b>	<b>1668</b>	
<b>Третий день (среда)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	11,67	12,28	31,20	298	174/2011
Булочка дорожная	80	5,42	11,20	33,70	256	425/2011
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>580</b>	<b>20,91</b>	<b>25,00</b>	<b>110,65</b>	<b>747</b>	
<b>обед</b>						
Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51	47/2011
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2,20	5,96	11,12	118	82/2011
Котлеты рыбные с соусом	100(60/40)	9,50	7,76	14,40	168	234/2011
Пюре картофельное	180	7,80	8,52	38,90	262	312/2011
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	115	342/2011
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
<b>итого за обед:</b>	<b>855</b>	<b>25,18</b>	<b>26,30</b>	<b>123,17</b>	<b>840</b>	
<b>всего за третий день:</b>	<b>1435</b>	<b>46,09</b>	<b>51,30</b>	<b>233,82</b>	<b>1587</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 пшеничной крупы	250	11,76	10,67	28,51	280	173/2011
Фрукты свежие	80	2,73	2,31	3,80	45	338/2011
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>580</b>	<b>18,58</b>	<b>14,50</b>	<b>87,59</b>	<b>553</b>	
<b>обед</b>						
Винегрет овощной	60	0,80	6,00	4,40	75	67/2011
Суп картофельный с крупой и мясом	250/5	2,90	3,77	12,16	136	101/2011
Тефтели рубленые соусом (2 вар)	100(60/40)	11,74	10,94	9,56	165	279/2011
Макаронные изделия отварные	180	6,60	10,30	42,48	234	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>855</b>	<b>26,89</b>	<b>31,98</b>	<b>124,25</b>	<b>858</b>	
<b>всего за четвертый день:</b>	<b>1435</b>	<b>45,47</b>	<b>46,48</b>	<b>211,84</b>	<b>1411</b>	
<b>Пятый день (пятница)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из гречневой крупы	250	11,86	11,12	27,08	274	173/2011
Булочка домашняя	90	6,55	11,30	39,50	286	424/2011
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>597</b>	<b>22,29</b>	<b>23,94</b>	<b>112,53</b>	<b>755</b>	
<b>обед</b>						
Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,60	4,95	56	52/2011
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,44	6,12	12,21	119	96/2011
Жаркое по-домашнему	250	18,10	42,12	34,94	585	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>825</b>	<b>26,54</b>	<b>52,83</b>	<b>109,90</b>	<b>1019</b>	
<b>всего за пятый день:</b>	<b>1422</b>	<b>48,83</b>	<b>76,77</b>	<b>222,43</b>	<b>1774</b>	
<b>Шестой день (суббота)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша жидкая молочная из манной крупы	250	11,66	10,77	32,58	293	181/2011
Фрукты свежие	70	2,40	2,02	3,33	40	338/2011
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>570</b>	<b>19,33</b>	<b>15,64</b>	<b>82,56</b>	<b>547</b>	
<b>обед</b>						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,4	0,06	1,14	7	71/2011
Суп крестьянский с крупой и курицей	250/10	4,28	5,71	5,30	83	98/2011
Котлеты Московские с соусом	100(60/40)	13,30	14,3	8,09	186	270/2011
Каша вязкая из перловой крупы	180	5,76	5,88	32,40	223	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>860</b>	<b>28,24</b>	<b>26,85</b>	<b>114,93</b>	<b>807</b>	
<b>всего за шестой день:</b>	<b>1430</b>	<b>47,57</b>	<b>42,49</b>	<b>197,49</b>	<b>1354</b>	
<b>Седьмой день (понедельник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	11,56	10,90	28,50	282	173/2011
Фрукты свежие	90	3,08	2,52	4,27	50	338/2011
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>590</b>	<b>18,73</b>	<b>14,94</b>	<b>88,05</b>	<b>560</b>	
<b>обед</b>						
Салат «Школьные годы»	60	0,90	6,06	2,64	69	29/2008
Суп картофельный с горохом и мясом	250/5	6,40	6,30	16,50	162	102/2011
Котлеты рубленые из птицы с соусом	100(60/40)	9,80	11,47	12,10	190	295/2011



Макаронные изделия отварные	180	6,60	10,30	42,48	234	309/2011
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>855</b>	<b>29,20</b>	<b>35,03</b>	<b>119,72</b>	<b>866</b>	
<b>всего за седьмой день:</b>	<b>1445</b>	<b>47,93</b>	<b>49,97</b>	<b>207,77</b>	<b>1426</b>	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
<b>Восьмой день (вторник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	12,71	10,20	28,20	274	173/2011
Булочка домашняя	90	6,55	11,30	39,50	286	424/2011
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>590</b>	<b>24,53</b>	<b>24,35</b>	<b>114,35</b>	<b>774</b>	
<b>обед</b>						
Салат из моркови	60	0,70	0,05	6,80	49	62/2011
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и курицей	250/5/5	3,30	5,82	7,35	105	88/2011
Фрикадельки в соусе	100(60/40)	10,6	14,16	11,16	212	280/2011
Рис отварной	180	6,45	7,72	52,80	302	304/2011
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>860</b>	<b>25,64</b>	<b>28,66</b>	<b>119,79</b>	<b>859</b>	
<b>всего за восьмой день:</b>	<b>1450</b>	<b>50,17</b>	<b>53,01</b>	<b>234,14</b>	<b>1633</b>	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
<b>Девятый день (среда)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	11,66	10,87	32,93	295	175/2011
Булочка дорожная	90	6,10	12,56	37,90	289	425/2011
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>590</b>	<b>21,58</b>	<b>24,95</b>	<b>116,58</b>	<b>777</b>	
<b>обед</b>						
Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51	47/2011
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2,20	5,96	11,12	118	82/2011
Биточки рыбные с соусом	100(60/40)	9,50	7,76	14,40	168	234/2011
Пюре картофельное	180	7,80	8,52	38,90	262	312/2011
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	115	342/2011
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
<b>итого за обед:</b>	<b>855</b>	<b>25,18</b>	<b>26,30</b>	<b>123,17</b>	<b>840</b>	
<b>всего за девятый день:</b>	<b>1445</b>	<b>46,76</b>	<b>51,25</b>	<b>239,75</b>	<b>1617</b>	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
<b>Десятый день (четверг)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из ячневой крупы	250	12,16	10,97	30,03	285	174/2011
Плоды свежие	90	3,08	2,52	4,27	50	338/2011
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>597</b>	<b>19,12</b>	<b>15,01</b>	<b>80,25</b>	<b>530</b>	
<b>обед</b>						
Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,60	4,95	56	52/2011
Суп из овощей со сметаной и курицей	250/5/5	4,80	11,43	14,15	186	99/2011
Котлета домашняя с соусом	100(60/40)	11,03	11,83	7,80	197	271/2011
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	7,32	46,32	280	302/2011
Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93	699*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
<b>итого за обед:</b>	<b>860</b>	<b>31,57</b>	<b>35,08</b>	<b>123,22</b>	<b>938</b>	
<b>всего за десятый день:</b>	<b>1457</b>	<b>50,69</b>	<b>50,09</b>	<b>203,47</b>	<b>1468</b>	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
<b>Одиннадцатый день (пятница)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из пшениной крупы	250	11,76	10,67	28,51	280	173/2011
Булочка домашняя	90	6,55	11,30	39,50	286	424/2011

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>590</b>	<b>22,40</b>	<b>23,49</b>	<b>123,29</b>	<b>794</b>	
<b>обед</b>						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,70	54	46/2011
Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250/5	3,88	3,31	17,67	127	103/2011
Плов	250	20,80	20,24	49,80	461	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>825</b>	<b>29,35</b>	<b>27,51</b>	<b>126,37</b>	<b>870</b>	
<b>всего за одиннадцатый день</b>	<b>1415</b>	<b>51,75</b>	<b>51,00</b>	<b>249,66</b>	<b>1664</b>	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
<b>Двенадцатый день (суббота)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша жидкая молочная из манной крупы	250	11,66	10,77	32,58	293	181/2011
Плоды свежие	70	2,40	2,02	3,33	40	338/2011
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>570</b>	<b>19,33</b>	<b>15,64</b>	<b>82,56</b>	<b>547</b>	
<b>обед</b>						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13	71/2011
Суп крестьянский с крупой и мясом	250/5	3,11	5,80	5,30	86	98/2011
Биточки с соусом	100(60/40)	13,90	16,70	7,90	216	268/2011
Каша вязкая из перловой крупы	180	5,76	5,88	32,40	223	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>850</b>	<b>27,93</b>	<b>29,40</b>	<b>115,88</b>	<b>846</b>	
<b>всего за двенадцатый день</b>	<b>1400</b>	<b>47,26</b>	<b>45,04</b>	<b>198,44</b>	<b>1393</b>	
<b>Средняя фактическая норма за 12 дней</b>		<b>48,86</b>	<b>51,75</b>	<b>220,25</b>	<b>1537</b>	
<b>Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>		<b>45,00</b>	<b>46,00</b>	<b>191,50</b>	<b>1360</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.

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Изменение №1, Москва 2008 г.