

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «СОШ № 47»

г.Чебоксары

Ф.И.О.

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 12 лет и старше

С "15" апреля 2024 г.

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Первый день (понедельник)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	11,60	14,50	28,50	315	173/2011
Фрукты свежие	50	3,08	2,60	4,28	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	
итого за завтрак:	550	18,77	18,62	88,06	593	
обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,4	0,06	1,14	7	71/2011
Суп картофельный с горохом	250	4,56	5,26	16,53	146	102/2011
Котлеты рубленные из птицы с соусом	100(60/40)	10,70	13,80	12,10	236	295/2011
Макаронные изделия отварные	180	6,60	10,30	45,48	235	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:	850	26,86	30,32	126,25	854	
всего за первый день	1400	45,63	48,94	214,31	1447	
Второй день (вторник)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	12,75	13,80	28,20	307	173/2011
Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159	424/2011
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:	550	21,66	22,91	96,81	680	
обед						
Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,60	4,95	56	52/2011
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	3,30	6,82	8,35	105	88/2011
Биточки особые с соусом	100(60/40)	9,7	12,2	11,23	218	269/2011
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	
итого за обед:	855	29,42	30,89	124,25	900	
всего за второй день:	1405	51,08	53,80	221,06	1580	
Третий день (среда)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	11,71	15,88	31,20	331	174/2011
Булочка дорожная	50	4,07	5,40	18,30	140	425/2011
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:	550	19,60	22,80	95,25	664	
обед						
Салат из квашеной капусты с яблоками	60	0,3	2,94	4,44	47	556**
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2,90	6,90	11,16	127	82/2011
Котлеты рыбные с соусом	100(60/40)	12,20	7,96	14,06	166	234/2011
Пюре картофельное	180	6,72	9,64	40,60	279	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:	855	27,62	28,34	116,26	830	
всего за третий день:	1405	47,22	51,14	211,51	1494	

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
Плоды свежие	50	3,08	2,60	4,28	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	
итого за завтрак:	550	18,97	18,42	88,14	591	
обед						
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,24	5,73	68	40/2011
Суп картофельный с крупой	250	3,25	4,18	12,11	126	101/2011
Тефтели рубленые соусом (2 вар)	100(60/40)	10,60	11,76	9,30	212	279/2011
Макаронные изделия отварные	180	6,60	10,30	45,48	235	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:	850	26,94	31,45	128,27	889	
всего за четвертый день:	1400	45,91	49,87	216,41	1480	
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
Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159	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	
итого за завтрак:	557	19,42	22,53	95,06	661	
обед						
Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,60	4,95	56	52/2011
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,20	6,02	12,20	117	96/2011
Жаркое по-домашнему	230	19,30	20,80	45,80	445	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:	805	27,50	31,41	120,75	877	
всего за пятый день:	1362	46,92	53,94	215,81	1538	
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
Кондитерское изделие	50	2,60	5,60	11,90	108	
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:	550	19,57	22,85	91,20	648	
обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,4	0,06	1,14	7	71/2011
Суп крестьянский с крупой	250	4,28	5,71	5,30	83	98/2011
Котлеты Московские с соусом	100(60/40)	13,80	14,83	8,7	181	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	
итого за обед:	850	28,74	27,38	115,54	802	
всего за шестой день:	1400	48,31	50,23	206,74	1450	
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
Плоды свежие	50	3,08	2,60	4,28	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	
итого за завтрак:	550	18,77	18,62	88,06	593	
обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,4	0,06	1,14	7	71/2011
Суп картофельный с горохом	250	4,56	5,26	16,53	146	102/2011
Котлеты рубленые из птицы с соусом	100(60/40)	10,70	13,80	12,10	236	295/2011
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	
итого за обед:	850	30,56	27,34	126,09	888	
всего за седьмой день:	1400	49,33	45,96	214,15	1481	
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
Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159	424/2011
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:	550	21,66	22,91	96,81	680	
обед						
Винегрет овощной	60	0,80	6,00	4,40	75	67/2011
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	3,30	6,82	8,35	105	88/2011
Фрикадельки в соусе	100(60/40)	11,7	9,5	8,76	212	280/2011
Макаронные изделия отварные	180	6,60	10,30	45,48	235	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:	855	27,06	33,68	120,66	868	
всего за восьмой день:	1405	48,72	56,59	217,47	1548	
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
Булочка дорожная	50	4,07	5,40	18,30	140	425/2011
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:	550	19,59	21,42	97,05	661	
обед						
Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51	47/2011
Суп из овощей со сметаной	250/5	3,56	8,94	10,40	138	99/2011
Биточки рыбные с соусом	100(60/40)	14,52	11,40	15,36	213	234/2011
Пюре картофельное	180	6,72	9,64	40,60	279	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:	855	30,41	33,89	113,11	872	
всего за девятый день:	1405	50,00	55,31	210,16	1533	
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
Фрукты свежие	50	3,08	2,60	4,28	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	
итого за завтрак:	557	19,16	18,72	80,33	563	
обед						
Салат картофельный с соевыми огурцами и зеленым горошком	60	1,64	4,24	5,73	68	42/2011
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2,90	6,90	11,16	127	82/2011
Котлета домашняя с соусом	100(60/40)	10,84	12,78	7,97	187	271/2011
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	7,32	46,32	280	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:	855	30,84	32,23	128,98	921	
всего за десятый день:	1412	50,00	50,95	209,31	1484	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Одиннадцатый день (пятница)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	11,80	14,30	28,58	313	173/2011
Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159	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	
итого за завтрак:	550	19,53	22,08	105,82	700	

обед						
Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	63	54/2011
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,67	118	103/2011
Плов	230	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	
итого за обед:	800	28,73	27,62	126,39	870	
всего за одиннадцатый день	1350	48,26	49,70	232,21	1570	
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
Кондитерское изделие	50	2,60	5,60	11,90	108	
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:	550	20,62	22,25	86,75	629	
обед						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13	71/2011
Суп крестьянский с крупой	250	4,28	5,71	5,30	83	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	
итого за обед:	850	29,10	29,31	115,88	843	
всего за двенадцатый день	1400	49,72	51,56	202,63	1472	
Средняя фактическая норма за 12 дней		48,43	51,50	214,31	1506	
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20		45,00	46,00	191,50	1360	

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.