

СОГЛАСОВАНО: 47  
 Директор МБОУ «СОШ № 47»  
 г.Чебоксары  
 Ф.И.О.  
 "20" января 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО "ЭНКО плюс"  
 г.Чебоксары  
 М.А.Польская  
 "20" января 2025 г.

Двенадцатидневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся общеобразовательных учреждений

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

С "21" января 2025 г.

Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
<b>Первый день (понедельник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	10,70	6,81	28,50	289	173/2011
Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14/2011
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>510</b>	<b>14,87</b>	<b>15,58</b>	<b>83,91</b>	<b>583</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	200/5	5,14	5,06	13,23	130	102/2011
Кнели из кур	100(70/30)	12,57	12,46	6,82	190	301/2011
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,10	38,60	244	302/2011
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>775</b>	<b>31,77</b>	<b>29,37</b>	<b>111,91</b>	<b>848</b>	
<b>всего за первый день:</b>	<b>1285</b>	<b>46,64</b>	<b>44,95</b>	<b>195,82</b>	<b>1431</b>	
<b>Второй день (вторник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	11,20	7,74	28,20	275	173/2011
Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	15/2011
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81	378/2011
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
<b>итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>18,79</b>	<b>13,54</b>	<b>74,85</b>	<b>525</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	200/5/5	2,30	5,56	6,50	90	88/2011
Бифштекс по-домашнему	100(60/40)	15,5	16,38	8,04	241	523/2022
Рис отварной	150	5,38	6,44	42,02	242	304/2011
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>780</b>	<b>29,16</b>	<b>29,38</b>	<b>116,76</b>	<b>863</b>	
<b>всего за второй день:</b>	<b>1290</b>	<b>47,95</b>	<b>42,92</b>	<b>191,61</b>	<b>1388</b>	
<b>Третий день (среда)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	10,50	7,10	31,17	297	174/2011
Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	376/2011
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
<b>итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>14,40</b>	<b>15,87</b>	<b>77,05</b>	<b>556</b>	
<b>обед</b>						
Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51	47/2011
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и курицей	250/5/5	2,53	6,24	11,20	122	82/2011
Котлеты рыбные с соусом	90(50/40)	9,30	11,20	11,90	173	234/2011
Пюре картофельное	150	3,06	7,10	32,44	218	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>820</b>	<b>20,57</b>	<b>28,60</b>	<b>114,29</b>	<b>805</b>	
<b>всего за третий день:</b>	<b>1330</b>	<b>34,97</b>	<b>44,47</b>	<b>191,34</b>	<b>1361</b>	
<b>Четвертый день (четверг)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	11,20	7,74	28,20	275	173/2011
Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	15/2011
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81	378/2011
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
<b>итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>18,79</b>	<b>13,54</b>	<b>74,85</b>	<b>525</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	200/5/5	2,30	5,56	6,50	90	88/2011
Бифштекс по-домашнему	100(60/40)	15,5	16,38	8,04	241	523/2022
Рис отварной	150	5,38	6,44	42,02	242	304/2011
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>780</b>	<b>29,16</b>	<b>29,38</b>	<b>116,76</b>	<b>863</b>	
<b>всего за четвертый день:</b>	<b>1290</b>	<b>47,95</b>	<b>42,92</b>	<b>191,61</b>	<b>1388</b>	

завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	9,25	7,50	28,55	287	173/2011
Масло сливочное(порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	15/2011
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>510</b>	<b>15,66</b>	<b>11,97</b>	<b>83,83</b>	<b>551</b>	
обед						
Винегрет овощной	60	0,80	6,00	4,40	75	67/2011
Суп картофельный с крупой и мясом	200/5	2,33	3,02	9,73	109	101/2011
Тефтели рубленные соусом (2 вар)	100(60/40)	10,27	7,80	9,30	152	279/2011
Макаронные изделия отварные	150	5,50	8,50	32,44	195	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>775</b>	<b>23,75</b>	<b>26,29</b>	<b>111,52</b>	<b>779</b>	
<b>всего за четвертый день:</b>	<b>1285</b>	<b>39,41</b>	<b>38,26</b>	<b>195,35</b>	<b>1330</b>	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из гречневой крупы	250	11,00	6,00	27,15	280	173/2011
Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14/2011
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>517</b>	<b>14,96</b>	<b>14,77</b>	<b>73,23</b>	<b>541</b>	
обед						
Салат витаминный с растительным маслом	60	0,72	1,62	4,70	43	33/2022
Рассольник ленинградский со сметаной и курицей	200/5/5	2,71	5,20	9,80	101	96/2011
Жаркое по-домашнему	200	14,50	33,70	27,95	468	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>730</b>	<b>23,09</b>	<b>41,51</b>	<b>100,25</b>	<b>871</b>	
<b>всего за пятый день:</b>	<b>1247</b>	<b>38,05</b>	<b>56,28</b>	<b>173,48</b>	<b>1412</b>	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Шестой день (суббота)						
завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	250/2	7,55	7,84	40,35	245	181/2011
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100	379/2011
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
<b>итого за завтрак:</b>	<b>502</b>	<b>14,46</b>	<b>12,02</b>	<b>87,05</b>	<b>478</b>	
обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,4	0,06	1,14	7	71/2011
Суп крестьянский с крупой и курицей	200/5	3,94	4,80	4,86	74	98/2011
Котлеты Московские с соусом	90(50/40)	12,42	13,35	7,83	163	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>765</b>	<b>24,51</b>	<b>23,31</b>	<b>102,63</b>	<b>724</b>	
<b>всего за шестой день:</b>	<b>1267</b>	<b>38,97</b>	<b>35,33</b>	<b>189,68</b>	<b>1202</b>	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Седьмой день (понедельник)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	10,70	6,81	28,50	289	173/2011
Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14/2011
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>510</b>	<b>14,87</b>	<b>15,58</b>	<b>83,91</b>	<b>583</b>	
обед						
Салат « Школьные годы»	60	0,90	6,06	2,64	69	29/2008
Суп картофельный с горохом и мясом	200/5	5,14	5,06	13,23	130	102/2011
Котлеты рубленные из птицы с соусом	90(50/40)	8,17	9,56	10,09	159	295/2011
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,10	38,60	244	302/2011
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>28,31</b>	<b>27,68</b>	<b>110,56</b>	<b>813</b>	
<b>всего за седьмой день:</b>	<b>1275</b>	<b>43,18</b>	<b>43,26</b>	<b>194,47</b>	<b>1396</b>	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Восьмой день (вторник)						
завтрак						

вязкая молочная из овсяной крупы	250	11,20	7,74	28,20	275	173/2011
Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	15/2011
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81	378/2011
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
<b>итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>18,79</b>	<b>13,54</b>	<b>74,85</b>	<b>525</b>	
<b>обед</b>						
Салат из моркови с изюмом	60	0,75	0,08	13,40	58	66/2011
Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной и курицей	200/5/5	2,40	5,06	5,30	81	92/2011
Бифштекс по-домашнему	100(60/40)	15,5	16,38	8,04	241	523/2022
Рис отварной	150	5,38	6,44	42,02	242	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>780</b>	<b>28,62</b>	<b>28,87</b>	<b>110,44</b>	<b>813</b>	
<b>всего за восьмой день:</b>	<b>1290</b>	<b>47,41</b>	<b>42,41</b>	<b>185,29</b>	<b>1338</b>	
Наименование блюда	выход	Пищевая ценность				номер по СР
	(гр)	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
Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14/2011
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>517</b>	<b>15,66</b>	<b>23,27</b>	<b>79,08</b>	<b>589</b>	
<b>обед</b>						
Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51	47/2011
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и курицей	250/5/5	2,53	6,24	11,20	122	82/2011
Биточки рыбные с соусом	90(50/40)	9,30	11,20	11,90	173	234/2011
Пюре картофельное	150	3,06	7,10	32,44	218	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>820</b>	<b>20,57</b>	<b>28,60</b>	<b>114,29</b>	<b>805</b>	
<b>всего за третий день:</b>	<b>1337</b>	<b>36,23</b>	<b>51,87</b>	<b>193,37</b>	<b>1394</b>	
Наименование блюда	выход	Пищевая ценность				номер по СР
	(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
<b>Десятый день (четверг)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом	250/5	12,20	14,60	30,10	318	174/2011
Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	15/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	376/2011
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
<b>итого за завтрак:</b>	<b>515</b>	<b>18,34</b>	<b>19,07</b>	<b>75,85</b>	<b>547</b>	
<b>обед</b>						
Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,80	4,60	3,40	57	107/2022
Суп из овощей со сметаной и мясом	200/5/5	2,15	5,59	7,50	95	99/2011
Котлета домашняя с соусом	100(70/30)	11,32	13,40	9,15	200	271/2011
Макаронные изделия отварные	150	5,50	8,50	32,44	195	309/2011
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>780</b>	<b>24,37</b>	<b>32,99</b>	<b>102,49</b>	<b>766</b>	
<b>всего за десятый день:</b>	<b>1295</b>	<b>42,71</b>	<b>52,06</b>	<b>178,34</b>	<b>1313</b>	
Наименование блюда	выход	Пищевая ценность				номер по СР
	(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
<b>Одиннадцатый день (пятница)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из пшенной крупы	250	9,25	7,50	28,55	287	173/2011
Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14/2011
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>510</b>	<b>13,42</b>	<b>16,27</b>	<b>83,96</b>	<b>581</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	200/5	3,11	2,65	14,14	102	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>775</b>	<b>28,58</b>	<b>26,85</b>	<b>122,84</b>	<b>845</b>	
<b>всего за одиннадцатый день:</b>	<b>1285</b>	<b>42,00</b>	<b>43,12</b>	<b>206,80</b>	<b>1426</b>	
Наименование блюда	выход	Пищевая ценность				номер по СР
	(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
<b>Двенадцатый день (суббота)</b>						
<b>завтрак</b>						

жидкая молочная из манной крупы	250	7,54	4,34	40,30	231	181/2011
р полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	15/2011
чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81	378/2011
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
<b>итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>15,13</b>	<b>10,14</b>	<b>86,95</b>	<b>481</b>	
<b>обед</b>						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13	71/2011
Суп крестьянский с крупой и мясом	200/5	1,94	4,80	4,90	72	98/2011
Биточки с соусом	100(60/40)	8,70	14,70	10,90	212	268/2011
Каша вязкая из перловой крупы	150	3,01	4,16	21,36	135	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>775</b>	<b>18,81</b>	<b>24,68</b>	<b>107,44</b>	<b>740</b>	
<b>всего за двенадцатый день</b>	<b>1285</b>	<b>33,94</b>	<b>34,82</b>	<b>194,39</b>	<b>1221</b>	
<b>Средняя фактическая норма за 12 дней</b>		<b>40,96</b>	<b>44,15</b>	<b>190,83</b>	<b>1351</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.

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.