

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Гимназия №2»

г. Чебоксары

С.В. Давыдова Ф.И.О.

"10" апреля 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "ЭНКО плюс"

г. Чебоксары

М.А. Польская

"10" апреля 2025 г.

ДОКУМЕНТОВ

Для
документов

ИНН 2130047469

г. Чебоксары

Двенадцатидневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся общеобразовательных учреждений

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет

С "10" апреля 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	15,20	11,01	28,50	273	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	19,37	19,78	83,91	591	
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	46,44	43,66	187,64	1329	
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 капусты белокачанной с огурцом	60	0,86	1,25	5,60	37	52/2022
Рассольник ленинградский со сметаной и курицей	200/5/5	2,71	5,20	9,80	97	96/2017
Бифштекс по-домашнему с соусом	90	12,92	13,65	6,7	201	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	27,15	27,49	109,51	794	
всего за второй день:	1280	44,49	43,70	183,46	1305	
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						
Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51	47/2017
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясом	250/5/5	2,71	5,86	11,20	108	82/2017
Котлеты рыбные с соусом	90	12,30	11,20	11,90	197	234/2017
Пюре картофельное	150	3,06	7,10	32,44	206	312/2017
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:	770	23,75	28,22	114,29	805	
всего за третий день:	1287	40,55	45,44	187,52	1321	

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	14,50	27,41	293	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	18,97	82,69	581	
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	43,96	192,66	1341	
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 белокочанной капусты с луком зеленым	60	0,78	2,94	2,76	41	45/2017
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 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:	730	23,95	26,12	103,97	746	
всего за пятый день:	1250	40,64	42,22	181,09	1266	
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:	502	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	165	270/2017
Каша вязкая из перловой крупы	150	3,25	4,20	20,80	134	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	25,91	24,73	112,71	776	
всего за шестой день	1267	45,37	43,92	195,76	1359	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Седьмой день (понедельник)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	240	15,20	11,01	28,50	273	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	19,37	19,78	83,91	591	
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	45,44	44,32	186,06	1325	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
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
Биштекс 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	Ккалл	
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						
Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51	47/2017
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясом	250/5/5	2,71	5,86	11,20	108	82/2017
Биточки рыбные с соусом	90	12,30	9,20	11,90	180	234/2017
Пюре картофельное	150	3,06	7,10	32,44	206	312/2017
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:	820	23,75	26,22	114,29	788	
всего за девятый день:	1337	39,41	45,32	193,37	1339	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Десятый день (четверг)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из ячневой крупы	240	10,20	12,60	30,10	275	174/2017
Сыр полутвердый (порциями)	12	2,78	3,24	0,00	40	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:	502	16,80	17,36	75,85	527	
обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,50	0,10	1,70	10	
Суп из овощей со сметаной и мясом	200/5/5	2,15	5,59	7,50	88	99/2017
Котлета домашняя с соусом	90	8,52	6,59	9,15	129	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	21,27	21,68	100,79	681	
всего за десятый день:	1272	38,07	39,04	176,64	1208	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Одиннадцатый день (пятница)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	240	13,45	14,50	27,41	293	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	23,27	82,82	611	
обед						
Салат из капусты белокочанной с огурцом	60	0,86	1,25	5,60	37	52/2022
Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200/5	3,11	2,65	14,14	93	103/2017

а	250	18,80	19,24	32,80	379	265/2017
питок 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	27,37	24,04	104,74	744	
всего за одиннадцатый день	1285	44,99	47,31	187,56	1355	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Двенадцатый день (суббота)						
завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы	250	10,55	12,55	38,35	309	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:	517	16,75	17,02	84,30	559	
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	1282	41,94	42,86	200,68	1358	
Средняя фактическая норма за 12 дней		42,88	43,71	187,42	1314	

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.