СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "Гимназия №4"
_____ Ф.И.О.
"15" октября 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ :
Директор ООО "ЭНКО плюс»
_____ **Л.А. Гладкова**
« 15» октября 2021г.

Двенадцатидневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся общеобразовательных учреждений

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Первый день (понедельник)						
завтрак						
Сыр порциями	10	4,30	5,95	0,00	36,00	15/2011
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	150/5	6,30	8,08	32,50	230,00	173/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/2011
Батон «Нарезной»	40	3,00	1,20	24,60	106,00	
итого за завтрак:		**13,67**	**15,25**	**72,10**	**432,00**	
обед						
Салат из квашенной капусты	60	1,02	3	5,07	51,4	47/2011
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13	119	102/2011
Котлета домашняя с соусом	90 (50/40)	7,2	13,5	6,64	162	271/2011
Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,67	31,9	176	309/2011
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2011
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	
итого за обед:		**24,06**	**22,17**	**103,61**	**726,20**	
всего за первый день:		**37,73**	**37,42**	**175,71**	**1158,20**	

Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Второй день (вторник)						
завтрак						
Бутерброд с повидлом	40	4,40	7,87	20,20	113,00	2/11
Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	150/5	9,70	13,80	29,60	235,00	173/2011
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377/2011
Батон «Нарезной»	40	3,00	1,20	24,60	106,00	
итого за завтрак:		**17,23**	**22,89**	**89,60**	**516,00**	
обед						
Винегрет овощной	60	0,8	6	4,4	75	67/2011
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,55	5,00	6,45	82,00	88/2011
Котлеты рубленые из птицы с соусом	90 (50/40)	9,4	11	11,3	182	295/2011
Каша пшенная	150	6,6	5,7	37,8	229,5	302/2011
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	115	342/2011
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	
итого за обед:		**23,25**	**28,66**	**114,62**	**816,50**	
всего за второй день:		**40,48**	**51,55**	**204,22**	**1332,50**	

Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Третий день (среда)						
завтрак						
Масло сливочное порциями	10	1,80	9,25	0,13	66,00	14/2011

Каша вязкая молочная из риса с маслом	150/5	7,3	13,6	31,6	217	174/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/2011
Батон «Нарезной»	40	3,00	1,20	24,60	106,00	
итого за завтрак:		**12,17**	**14,82**	**71,20**	**449,00**	
обед						
Салат из соленых огурцов	60	0,5	3,03	1,5	35,5	21/2011
Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/5	3,59	5	8,85	94	82/2011
Биточки рыбные с соусом	90 (50/40)	7,3	6	10,2	125	234/2011
Пюре картофельное	150	5,1	6,8	20,4	137	312/2011
Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93	699*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	
итого за обед:		**21,33**	**21,63**	**91,95**	**617,50**	
всего за третий день:		**33,50**	**36,45**	**163,15**	**1066,50**	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Сыр порциями	10	4,30	5,95	0,00	36,00	15/2011
Каша пшенная вязкая с молоком и маслом	150/5	5,7	9,42	23,3	178	173/2011
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Батон «Нарезной»	40	3,00	1,20	24,60	106,00	
итого за завтрак:		**13,34**	**16,59**	**72,43**	**415,00**	
обед						
Салат из свеклы с яблоками	60	0,70	3,60	6,70	62,00	54/2011
Суп картофельный рыбный	200/12,5	1,9	2,3	13,5	91	97/2011
Котлеты (особые) с соусом	90 (50/40)	9,2	12,4	8,6	189	269/2011
Рис припущенный	150	3,6	4,3	36,6	199,9	305/2011
Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	701*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	
итого за обед:		**20,24**	**23,40**	**118,60**	**776,90**	
всего за четвертый день:		**33,58**	**39,99**	**191,03**	**1191,90**	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Масло сливочное порциями	10	1,80	9,25	0,13	66,00	14/2011
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	150/5	6,30	8,08	32,50	230,00	173/2011
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377/2011
Батон «Нарезной»	40	3,00	1,20	24,60	106,00	
итого за завтрак:		**11,23**	**18,55**	**72,43**	**464,00**	
обед						
Салат из белокочанной капусты	60	0,70	1,90	3,70	35,70	45/2011
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,75	5	9,75	96,5	96/2011
Фрикадельки в соусе	90 (50/40)	7,20	9,60	9,10	154,30	280/2011
Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,67	31,9	156	309/2011
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	133,00	349/2011
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	
итого за обед:		**20,75**	**18,06**	**113,25**	**708,50**	
всего за пятый день:		**31,98**	**36,61**	**185,68**	**1172,50**	

Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Шестой день (суббота)						
завтрак						
Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,3	63	209/2011
Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом	150/5	9,4	12,67	36,2	191	174/2011
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	378/2011
Батон «Нарезной»	40	3,00	1,20	24,60	106,00	
итого за завтрак:		**19,00**	**19,82**	**77,00**	**441,00**	
обед						
Салат картофельный	60	0,9	3,06	8,2	64,2	35/2011
Суп крестьянский с крупой	200	1,2	3,9	4,9	61	98/2011
Кнели из кур с рисом и соусом	90 (50/40)	13	14,7	5,8	192,5	301/2011
Каша пшеничная вязкая	150	4	4,2	24,6	152	303/2011
Кисель из концетрата на ягодных экстрактах	200	0	0	42,2	182	648*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	
итого за обед:		**23,84**	**26,66**	**112,50**	**784,70**	
всего за шестой день:		**42,84**	**46,48**	**189,50**	**1225,70**	

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Седьмой день (понедельник)						
завтрак						
Масло сливочное порциями	10	1,80	9,25	0,13	66,00	14/2011
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	150/5	6,30	8,08	32,50	230,00	173/2011
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377/2011
Батон «Нарезной»	40	3,00	1,20	24,60	106,00	
итого за завтрак:		**11,23**	**18,55**	**72,43**	**464,00**	
обед						
Салат из белокочанной капусты	60	0,7	1,9	3,7	35,7	45/2011
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13	119	102/2011
Курица, тушенная в соусе сметанном	90(50/40)	16,28	14,84	2,9	162	290/2011
Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,67	31,9	156	309/2011
Чай с фруктовым соком	200	0,5	0	20,3	80	79**
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	
итого за обед:		**32,32**	**22,41**	**98,60**	**685,70**	
всего за седьмой день:		**43,55**	**40,96**	**171,03**	**1149,70**	

Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Восьмой день (вторник)						
завтрак						
Сыр порциями	10	4,30	5,95	0,00	36,00	15/2011
Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	150/5	9,70	13,80	29,60	235,00	173/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/2011
Батон «Нарезной»	40	3,00	1,20	24,60	106,00	
итого за завтрак:		**17,07**	**20,97**	**69,20**	**437,00**	
обед						
Салат картофельный с солеными огурцами	60	1	4,6	5,3	67	37/2011
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	3,59	5	8,85	94	82/2011
Тефтели рубленые с соусом (1 вар.)	90(60/30)	9,1	8,8	7,7	116	279/2011

Рис припущенный	150	3,6	4,3	36,6	199,9	305/2011
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	115	342/2011
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	
итого за обед:		**22,19**	**23,66**	**113,12**	**724,90**	
всего за восьмой день:		**39,26**	**44,63**	**182,32**	**1161,90**	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Девятый день (среда)						
завтрак						
Бутерброд с повидлом	40	4,40	7,87	20,20	113,00	2/2011
Каша вязкая молочная из риса с маслом	150/5	7,3	13,6	31,6	217	174/2011
Чай с фруктовым соком	200	0,5	0	20,3	80	79**
Батон «Нарезной»	40	3,00	1,20	24,60	106,00	
итого за завтрак:		**15,20**	**22,67**	**96,70**	**516,00**	
обед						
Салат из квашенной капусты	60	1,02	3	5,07	51,4	47/2011
Суп из овощей со сметаной	200/5	3,6	8	7,62	97	99/2011
Шницель рыбный натуральный с соусом	90(50/40)	8,78	8,1	7,4	137	235/2011
Пюре картофельное	150	5,1	6,8	20,4	137	312/2011
Компот из изюма	200	0,35	0,1	30	122	348/2011
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	
итого за обед:		**23,59**	**26,80**	**97,29**	**677,40**	
всего за девятый день:		**38,79**	**49,47**	**193,99**	**1193,40**	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
Десятый день (четверг)						
завтрак						
Масло сливочное порциями	10	1,80	9,25	0,13	66,00	14/2011
Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом	150/5	9,4	12,67	36,2	191	174/2011
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377/2011
Батон «Нарезной»	40	3,00	1,20	24,60	106,00	
итого за завтрак:		**14,33**	**23,14**	**76,13**	**425,00**	
обед						
Салат из моркови с сахаром	60	0,7	0,05	6,8	49	62/2011
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,55	5,00	6,45	82,00	88/2011
Биточки с соусом	90 (50/40)	9,4	11,3	10,3	182,3	268/2011
Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,67	31,9	176	309/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	133,00	349/2011
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	
итого за обед:		**27,44**	**15,31**	**88,21**	**755,30**	
всего за десятый день:		**41,77**	**38,45**	**164,34**	**1180,30**	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Одиннадцатый день (пятница)						
завтрак						
Запеканка из творога с морковью	50	5,97	5,24	31,39	197,00	224/2011
Каша пшенная вязкая с молоком и маслом	100/5	3,81	5,94	15,55	130	173/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/2011
Батон «Нарезной»	40	3,00	1,20	24,60	106,00	
итого за завтрак:		**12,85**	**12,40**	**86,54**	**493,00**	

обед						
Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,60	5,00	56,00	52/2011
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	14	95	103/2011
Плов из птицы	200	16,9	10,4	35,7	305	291/2011
Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	701*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	
итого за обед:		**24,74**	**17,07**	**107,90**	**691,00**	
всего за одиннадцатый день:		**37,59**	**29,47**	**194,44**	**1184,00**	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Двенадцатый день (суббота)						
завтрак						
Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,3	63	209/2011
Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	150/5	6,5	9,2	25,1	211	183/2011
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	119	382/2011
Батон «Нарезной»	40	3,00	1,20	24,60	106,00	
итого за завтрак:		**18,68**	**18,50**	**67,60**	**499,00**	
обед						
Салат картофельный	60	0,9	3,06	8,3	64	35/2011
Суп крестьянский с крупой	200	1,2	3,9	4,9	61	98/2011
Шницель рубленые с соусом	90 (50/40)	9,1	10,3	9,7	170	268/2011
Капуста тушеная	150	3,1	4,9	14	113	321/2011
Кисель из концетрата на ягодных экстрактах	200	0	0	42,2	182	648*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	
итого за обед:		**19,04**	**22,96**	**105,90**	**723,00**	
всего за двенадцатый день:		**37,72**	**41,46**	**173,50**	**1222,00**	
Среднедневная фактическая норма за 12 дней			**38,00**	**41,07**	**182,40**	**1186,50**
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20			**38,00**	**39,50**	**167,50**	**1175,00**

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года

/2011 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях, рекомендовано НИИ питания РАМН 2011 год, изд. 2017 год