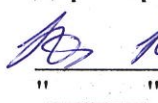


СОГЛАСОВАНО:

Директор \_\_\_\_\_


 В.В.В. Ф.И.О.  
 " " 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "ЭНКО плюс" \_\_\_\_\_


 "ЭНКО плюс"  
 " " 2022 г.  
 М.А.Польская

2022 г.

## Двенадцатидневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся общеобразовательных учреждений

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

С "10" октября 2022 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	200	9,60	12,30	51,20	349	173/2011
Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318	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>20,97</b>	<b>26,34</b>	<b>150,40</b>	<b>895</b>	
<b>обед</b>						
Салат из белокочанной капусты	60	0,70	1,90	3,70	36	45/2011
Суп картофельный с горохом и мясом	200/5	4,40	4,20	13,00	119	102/2011
Филе куриное тушенное с соусом	100(60/40)	13,50	8,20	2,80	141	290/2011
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202	309/2011
Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62	376/2011
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	
<b>итого за обед:</b>		<b>30,07</b>	<b>20,52</b>	<b>93,20</b>	<b>693</b>	
<b>всего за первый день</b>		<b>51,04</b>	<b>46,86</b>	<b>243,60</b>	<b>1588</b>	
<b>Второй день (вторник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	10,20	15,00	45,00	356	173/2011
Яйцо вареное	1 шт	5,10	4,60	0,30	64	
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62	377/2011
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>19,18</b>	<b>21,12</b>	<b>91,25</b>	<b>615</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	1,55	5,00	6,45	82	88/2011
Тефтели рубленые соусом (1 вар)	100(60/40)	8,10	9,30	10,00	149	278/2011
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	7,20	48,30	293	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	
<b>итого за обед:</b>		<b>25,55</b>	<b>22,51</b>	<b>126,22</b>	<b>821</b>	
<b>всего за второй день:</b>		<b>44,73</b>	<b>43,63</b>	<b>217,47</b>	<b>1436</b>	
<b>Третий день (среда)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из ячневой крупы	240	11,71	15,26	48,20	295	174/2011
Булочка дорожная	100	6,78	13,96	42,14	321	425/2011
Сыр (порциями)	10	2,30	2,90	0,00	35	15/2011
Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62	376/2011
<b>итого за завтрак:</b>		<b>20,92</b>	<b>32,12</b>	<b>105,54</b>	<b>713</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 мясом	200/5/5	3,59	5,00	8,85	116	82/2011
Котлеты рыбные с соусом	100(60/40)	8,10	6,70	11,30	139	234/2011
Пюре картофельное	180	6,00	7,10	22,40	164	312/2011
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85	389/2011
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	

	итого за обед:		24,45	22,60	94,62	688	
	всего за третий день:		48,90	54,72	200,16	1401	
	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	245	11,50	12,30	55,10	372	173/2011
	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,80	156	2/2011
	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:		17,99	17,69	138,18	756	
<b>обед</b>							
	Салат « Школьные годы»	60	0,90	6,06	2,64	69	29/2008
	Суп картофельный с рыбой	200	1,9	2,3	13,5	91	97/2011
	Биточки особые с соусом	100(60/40)	10,3	13,7	12,7	210	269/2011
	Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202	309/2011
	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62	376/2011
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	
	итого за обед:		24,57	28,28	102,54	767	
	всего за четвертый день:		42,56	45,97	240,72	1523	
	Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
<b>Пятый день (пятница)</b>							
<b>завтрак</b>							
	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	11,30	12,00	51,00	249	173/2011
	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318	424/2011
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62	377/2011
	Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
	итого за завтрак:		22,46	26,04	140,87	762	
<b>обед</b>							
	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	1,10	0,10	2,60	15	71/2011
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	200/5	2,15	2,27	13,9	95	103/2011
	Плов из птицы	220	19,80	20,90	40,00	328	291/2011
	Напиток яблочный	200	0,07	0,02	15,00	60	376/2011
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	
	итого за обед:		27,86	24,09	98,30	631	
	всего за пятый день:		50,32	50,13	239,17	1393	
	Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
<b>Шестой день (суббота)</b>							
<b>завтрак</b>							
	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,20	12,70	98,50	298	181/2011
	Конфета	1 шт	2,60	3,10	24,60	143	
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81	378/2011
	Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
	итого за завтрак:		15,07	18,65	109,75	655	
<b>обед</b>							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,4	0,06	1,14	7	71/2011
	Суп крестьянский с крупой и курицей	200/5	1,20	3,90	4,90	61	98/2011
	Котлеты Московские с соусом	100(60/40)	7,70	15,3	8,7	205	270/2011
	Каша пшеничная вязкая	180	5,30	5,60	31,80	203	303/2011
	Кисель	200	0,00	0	42,2	182	648*
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	
	итого за обед:		19,34	25,66	116,54	791	
	всего за шестой день:		34,41	44,31	226,29	1446	
	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
<b>Седьмой день (понедельник)</b>							
<b>завтрак</b>							
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	10,30	13,20	52,80	371	173/2011
	Яйцо вареное	1 шт	5,10	4,60	0,30	64	
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62	377/2011
	Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	

<b>итого за завтрак:</b>			<b>19,28</b>	<b>19,32</b>	<b>99,05</b>	<b>630</b>	
<b>обед</b>							
Салат из белокачанной капусты	60	0,70	1,90	3,70	36	45/2011	
Суп картофельный с крупой и курицей	200/5	1,60	2,17	9,69	69	101/2011	
Биточки особые с соусом	100(60/40)	10,30	13,70	12,70	210	269/2011	
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202	309/2011	
Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93	699*	
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133		
<b>итого за обед:</b>			<b>24,04</b>	<b>23,97</b>	<b>108,79</b>	<b>743</b>	
<b>всего за седьмой день:</b>			<b>43,32</b>	<b>43,29</b>	<b>207,84</b>	<b>1373</b>	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР	
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл		
<b>Восьмой день (вторник)</b>							
<b>завтрак</b>							
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	10,20	15,00	45,00	356	173/2011	
Булочка дорожная	100	6,78	13,96	42,14	321	425/2011	
Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62	376/2011	
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133		
<b>итого за завтрак:</b>			<b>20,86</b>	<b>30,48</b>	<b>133,09</b>	<b>872</b>	
<b>обед</b>							
Винегрет овощной	60	0,80	6,00	4,40	75	67/2011	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом	200/5/5	1,55	5,00	6,45	82	88/2011	
Котлеты рубленые из птицы с соусом	100(60/40)	10,50	12,20	12,60	202	295/2011	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	7,20	48,30	293	302/2011	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	25,87	115	342/2011	
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133		
<b>итого за обед:</b>			<b>28,05</b>	<b>31,36</b>	<b>126,42</b>	<b>900</b>	
<b>всего за восьмой день:</b>			<b>48,91</b>	<b>61,84</b>	<b>259,51</b>	<b>1772</b>	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР	
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл		
<b>Девятый день (среда)</b>							
<b>завтрак</b>							
Каша вязкая молочная из риса и пшена	245	7,30	13,40	52,10	360	175/2011	
Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,80	156	2/2011	
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62	377/2011	
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133		
<b>итого за завтрак:</b>			<b>13,58</b>	<b>18,79</b>	<b>125,85</b>	<b>711</b>	
<b>обед</b>							
Салат из соленых огурцов	60	0,5	3,02	1,54	35	21/2011	
Суп из овощей со сметаной и курицей	200/5/5	3,60	8,00	7,62	97	99/2011	
Биточки рыбные с соусом	100(60/40)	8,10	6,70	11,30	139	234/2011	
Пюре картофельное	180	6,00	7,10	22,40	164	312/2011	
Компот из изюма	200	0,35	0,10	30,00	122	348/2011	
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133		
<b>итого за обед:</b>			<b>23,29</b>	<b>25,72</b>	<b>99,66</b>	<b>690</b>	
<b>всего за девятый день:</b>			<b>36,87</b>	<b>44,51</b>	<b>225,51</b>	<b>1401</b>	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР	
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл		
<b>Десятый день (четверг)</b>							
<b>завтрак</b>							
Каша вязкая молочная из ячневой крупы	200	10,00	13,10	41,20	253	174/2011	
Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318	424/2011	
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>22,55</b>	<b>28,47</b>	<b>131,77</b>	<b>785</b>	
<b>обед</b>							
Салат из помидоров и огурцов	60	0,5	3,6	2,2	42	24/2011	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясом	200/5/5	3,59	5,00	8,85	116	82/2011	
Котлета домашняя с соусом	100(60/40)	8,00	15,00	7,40	180	271/2011	
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202	309/2011	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	133	349/2011	
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133		

итого за обед:			24,09	29,89	108,95	806	
всего за десятый день:			46,64	58,36	240,72	1591	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР	
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл		
<b>Одиннадцатый день (пятница)</b>							
<b>завтрак</b>							
Каша вязкая молочная из пшенной крупы	250	11,80	13,05	56,30	380	173/2011	
Яйцо вареное	1 шт	5,10	4,60	0,30	64		
Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62	376/2011	
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133		
итого за завтрак:			20,78	19,17	102,55	639	
<b>обед</b>							
Салат из свеклы отварной с зеленым горошком	60	0,85	3,60	5,00	56	53/2011	
Рассольник ленинградский со сметаной и мясом	200/5/5	1,75	4,00	9,75	97	96/2011	
Шницель с соусом	100(60/40)	14,16	13,80	12,00	224	268/2011	
Рис отварной	180	4,40	6,50	44,00	252	304/2011	
Напиток яблочный	200	0,07	0,02	15,00	60	376/2011	
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133		
итого за обед:			25,97	28,72	112,55	822	
всего за одиннадцатый день:			46,75	47,89	215,10	1461	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР	
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл		
<b>Двенадцатый день (суббота)</b>							
<b>завтрак</b>							
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	12,75	18,70	56,20	445	173/2011	
Конфета	1 шт	2,60	3,10	24,60	143		
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62	377/2011	
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133		
итого за завтрак:			19,23	23,32	126,75	783	
<b>обед</b>							
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,4	0,06	1,4	7	71/2011	
Суп крестьянский с крупой и курицей	200/5	1,20	3,90	4,90	61	98/2011	
Биточки с соусом	100(60/40)	9,10	14,90	10,70	215	268/2011	
Каша вязкая ячневая	180	3,90	5,04	25,00	161	303/2011	
Кисель	200	0	0	4,2	182	648*	
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133		
итого за обед:			19,34	24,70	110,74	759	
всего за двенадцатый день:			38,57	48,02	237,49	1542	

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