

СОГЛАСОВАНО

Директор

Утверждаю

Директор ООО "Азбука"

Чернявина О.А.

"22" января 2025 года

**Основное (организованное) двухнедельное меню для обучающихся
общеобразовательных учреждений города Чебоксары**

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда		номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Первый день (понедельник)							
завтрак							
Сыр порциями		97*	10	2,45	2,85	0	36
Каша молочная пшеничная с маслом		311*	245/5	15,09	13,92	38,82	340
Чай с фруктовым соком		79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный			50	3,80	0,40	24,30	119
итого:			510	21,68	17,19	87,65	590,00
обед							
Салат из квашеной капусты		45*	60	0,96	3,04	5,00	52
Суп картофельный с бобовыми, с мясом		139*	200/5	5,9	3,11	15,98	118
Птица тушенная в сметанном соусе		493*	100	14,28	18,06	7,27	248
Макаронные изделия отварные		516*	150	5,1	9,15	34,2	241
Чай с лимоном		686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб ржано - пшеничный			60	4,5	0,9	25,8	126
итого:			775	31,00	34,32	103,47	844,00
полдник							
Булочка Домашняя		769*	100	7,44	13,16	60,90	392
Сок фруктовый			200	1,4	0,2	26,4	120
итого:			300	8,84	13,36	87,30	512,00
всего				61,52	64,87	278,42	1946
Наименование блюда		номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Второй день (вторник)							
завтрак							
Масло порциями		96*	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная овсяная с маслом		311*	245/5	13,96	12,12	32,09	294
Чай с сахаром		685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный			50	3,80	0,40	24,30	119
итого:			510	18,01	19,82	71,48	536,00
обед							
Салат из белокочанной капусты		43*	60	0,93	3,05	5,65	53
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной		110*	200/5/5	3,56	7,82	10,67	127
Тефтели		279***	90	11,5	13,7	10,3	206
Каша гречневая вязкая		510*	150	4,61	5,53	22,63	161
Напиток лимонный		699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано - пшеничный			60	4,5	0,9	25,8	126
итого:			770	25,30	31,04	75,05	773,00
полдник							
Сосиска в тесте		738*	25/25	4,98	7,3	14,95	145
Плоды свежие (яблоки)		338***	100	0,4	0,4	9,8	45
Компот из смеси сухофруктов		639*	200	0,44	0	28,88	116
итого:			350	5,82	7,70	53,63	306,00
всего				31,12	38,74	128,68	1079

Наименование блюда										Третий день (среда)										завтрак										Пищевая ценность																																																	
					номер по СР	выход (гр)					Белки					Жиры					Углеводы					Калл																																																					
										Итого:										500										18,46										17,93										89,62										592,00																			
																				50										3,80										0,40										24,30										119																			
										692*										200										2,50										3,60										28,70										152																			
										311*										245/5										12,16										13,93										36,62										321																			
										Каша молочная рисовая с маслом																																																																					
										Кофейный напиток с молоком																																																																					
																				50										3,80										0,40										24,30										119																			
										Итого:										765										22,34										25,77										100,45										716,00																			
																				60										4,5										0,9										25,8										126																			
										Хлеб ржано - пшеничный																																																																					
										Итого:										765										22,34										25,77										100,45										716,00																			
										Салат из свеклы										60										0,78										5,46										6,10										77																			
										124*										200/5										1,46										4,75										6,24										74																			
										Ци из св. капусты с картофелем со сметаной										90										11,7										7,92										13,68										172																			
										388*										90										11,7										7,92										13,68										172																			
										Котлеты рыбные										150										3,7										6,7										22,9										167																			
										520*										150										3,7										6,7										22,9										167																			
										Пюре картофельное										200										0,2										0,04										25,73										100																			
										Напиток апельсиновый										60										4,5										0,9										25,8										126																			
										Итого:										765										22,34										25,77										100,45										716,00																			
										полдник																																																																					
										Ватрушка с повидлом										75										4,62										2,38										28,08										235																			
										741*										75										4,62										2,38										28,08										235																			
										Плоды свежие (бананы)										100										1,5										0,05										21										96																			
										338***										100										1,5										0,05										21										96																			
										Компот из чернослива										200										0,57										0										34,41										136																			
										Итого:										375										6,69										2,43										83,49										467,00																			
										Всего																				47,49										46,13										273,56										1775																			
										Наименование блюда										номер по СР										выход (гр)										Белки										Жиры										Углеводы										Калл									
										Четвертый день (четверг)																																																																					
										завтрак																																																																					
										Сыр порциями										10										2,45										2,85										0										36																			
										97*										10										2,45										2,85										0										36																			
										Каша молочная пшенная с маслом										245/5										13,72										13,91										33,66										314																			
										311*										245/5										13,72										13,91										33,66										314																			
										Чай с фруктовым соком										200										0,34										0,02										24,53										95																			
										79**										200										0,34										0,02										24,53										95																			
										Хлеб пшеничный										50										3,80										0,40										24,30										119																			
										Итого:										510										20,31										17,18										82,49										564,00																			
										обед																																																																					
										Салат из соевых орехов с луком										60										0,07										7,74										1,44										76																			
										17*										60										0,07										7,74										1,44										76																			
										Суп картофельный с макаронными изделиями										200										2,32										2										14,80										86																			
										140*										200										2,32										2										14,80										86																			
										Котлеты рыбные из птицы										90										15,6										8,57										14,52										198																			
										498*										90										15,6										8,57										14,52										198																			
										Каша рисовая вязкая										150										2,25										6										23,7										158																			
										510*										150										2,25										6										23,7										158																			
										Компот из св. плодов										200										0,2										1,16										27,88										115																			
										631*										200										0,2										1,16										27,88										115																			
										Хлеб ржано - пшеничный										60										4,5										0,9										25,8										126																			
										Итого:										760										24,94										26,37										108,14										759																			
										полдник																																																																					
										Ватрушка с творогом										75										8,46										7,34										31,9										229																			
										741*										75										8,46										7,34										31,9										229																			
										Компот из кураги										200										1,04										0										30,96										123																			
										638*										200										1,04										0										30,96										123																			
										Плоды свежие (апельсины)										100										0,9										0,2										8,1										40																			
										338***										100										0,9										0,2										8,1										40																			
										Итого:										375										10,40										7,54										70,96										392,00																			
										Всего																				55,65										51,09										261,59										1715																			

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
Пятый день (пятница)							
завтрак							
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66	
Каша молочная гречневая с маслом	311*	245/5	11,41	14	36,86	320	
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57	
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119	
итого:		510	15,46	21,70	76,25	562,00	
обед							
Салат из белокочанной капусты с яблоками	46***	60	0,73	3,06	6,7	54	
Суп картофельный с крупой, с мясом	138*	200/5	3,08	3,03	14,6	98	
Гуляш	260***	100	10,64	14,09	2,89	181	
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,1	9,15	34,2	241	
Компот из изюма	638*	200	0,4	0,08	29,85	122	
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126	
итого:		775	24,45	30,31	114,04	822,00	
полдник							
Булочка творожная	786*	100	13,3	3,6	11,9	296	
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	
итого:		300	14,70	3,80	38,30	416,00	
всего			54,61	55,81	228,59	1800	
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
Шестой день (понедельник)							
завтрак							
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0	36	
Каша молочная пшеничная с маслом	311*	245/5	15,09	13,92	38,82	340	
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119	
итого:		510	21,68	17,19	87,65	590,00	
обед							
Салат из квашеной капусты с яблоками	169**	60	0,30	2,94	4,44	46	
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	139*	200/5	5,9	3,11	15,98	118	
Птица тушенная в сметанном соусе	493*	100	11,62	16,26	7,2	248	
Каша рисовая вязкая	510*	150	2,25	6	23,7	158	
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57	
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126	
итого:		775	24,77	29,26	92,13	753,00	
полдник							
Булочка Домашняя	769*	100	7,44	13,16	60,90	392	
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	
итого:		300	8,84	13,36	87,30	512,00	
всего			55,29	59,81	267,08	1855	

Наименование блюда		номер по СР	выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Седьмой день (вторник)							
завтрак							
Каша молочная овсяная с маслом	311*	245/5	13,96	12,12	32,09		294
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70		152
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30		119
ИТОГО:							
		500	20,26	16,12	85,09		565,00
обед							
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65		53
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	110*	200/5/5	3,56	7,82	10,67		127
Фрикадельки в соусе	280***	105	6,98	16,77	10,61		221
Каша гречневая вязкая	510*	150	4,61	5,53	22,63		161
Плоды свежие (яблоки)	338***	100	0,4	9,8			45
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73		100
ИТОГО:							
		375	9,06	7,78	67,43		374,00
Восьмой день (среда)							
завтрак							
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08		66
Каша молочная пшеница с маслом	311*	245/5	13,72	13,91	33,66		314
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01		57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30		119
ИТОГО:							
		510	17,77	21,61	73,05		556,00
обед							
Салат из свеклы	52***	60	0,78	5,46	6,10		77
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,24		74
Котлеты рыбные	388*	90	11,7	7,92	13,68		172
Пюре картофельное	520*	150	3,7	6,7	22,9		167
Напиток лимонный	699*	200	0,2	0,04	25,73		100
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8		126
ИТОГО:							
		765	22,34	25,77	100,45		716,00
полдник							
Запеканка из творога с повидлом	366*	130/20	27,29	12,25	23,45		317
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96		123
ИТОГО:							
		350	28,33	12,25	54,41		440,00
Всего							
			68,44	59,63	227,91		1712

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый день (четверг)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0	36
Каша молочная рисовая с маслом	311*	245/5	12,16	13,93	36,62	321
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
	итого:	510	18,75	17,20	85,45	571,00
обед						
Овощи натуральные свежие	71*	60	0,48	0,12	3,12	12
Суп картофельный с крупой	138*	200	2	2,37	14,56	88
Гуляш	260***	100	10,64	14,09	2,89	181
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,1	9,15	34,2	241
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
	итого:	770	22,92	26,67	106,3	748
полдник						
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0	34,41	136
Плоды свежие (бананы)	338***	100	1,5	0,05	21	96
	итого:	360	9,01	5,89	79,05	408,00
	всего		50,68	49,76	270,80	1727
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Десятый день (пятница)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша млочная манная с маслом	311*	245/5	11	14,03	27,71	280
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
	итого:	510	15,11	21,74	67,31	524,00
обед						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	46***	60	0,73	3,06	6,7	54
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	200	2,32	2	14,80	86
Котлеты рубленые из птицы	498*	90	15,6	8,57	14,52	198
Каша рисовая вязкая	510*	150	2,25	6	23,7	158
Компот из св. плодов	631*	200	0,2	1,16	27,88	115
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
	итого:	760	25,6	21,69	113,4	737
полдник						
Булочка творожная	786*	100	13,3	3,6	11,9	296
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120
	итого:	300	14,70	3,80	38,30	416,00
	всего		55,41	47,23	219,01	1677

При составлении меню использовались:

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

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

*** Сборник рецептур блюд и кул. изделий для предприятий ОП в общеобразовательных учреждениях изд. 2017 год

**** Сборник рецептур национальных блюд и кулинарных изд. для предприятий ОП. 2001 год

Технико - Технологическая карта