

СОГЛАСОВАНО

Директор

/Ф.И.О.

« » 2024г.

Утверждаю

Директор ООО "Азбука"

Чернявина О.А.

"22" января 2025 г.

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

Сезон: осень, зима

Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Первый день (понедельник)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	15	3,67	4,27	0	54
Каша молочная пшеничная с маслом	311*	285/5	17,35	16,45	44,87	397
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		555	25,16	21,14	93,70	665,00
обед						
Салат из квашеной капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	139*	250/5	7,08	3,62	19,96	147
Птица тушенная в сметанном соусе	493*	100	14,28	18,06	7,27	248
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	10,90	41,00	292
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		895	34,10	38,61	117,58	959,00
всего			59,26	59,75	211,28	1624,00
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*	285/5	16,27	14,70	37,37	348
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		550	20,32	22,40	76,76	590
обед						
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88
Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной	110*	250/5/5	3,95	6,86	13,29	131
Тефтели	462*	100	12,80	15,22	11,44	229
Каша гречневая вязкая	510*	180	5,53	6,64	27,16	193
Напиток лимонный	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		900	28,53	34,74	112,84	867,00
всего			48,85	57,14	189,60	1457,00

Наименование блюда		номер по СП	выход (гр)	Белки	Жиры	Пищевая ценность	
Калл	Углеводы					Калл	
Третий день (среда)							
завтрак							
Каша молочная рисовая с маслом	311*	285/5	13,96	16,44	42,60	375	
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152	
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142	
Итого:		550	21,02	20,52	100,46	669,00	
обед							
Салат из свежих овощей	52***	100	1,30	9,40	10,20	127	
Шш из св капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,80	5,57	7,80	89	
Котлеты рыбные	388*	100	13,00	8,80	15,20	192	
Пюре картофельное	520*	180	4,40	7,40	26,41	185	
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126	
Итого:		895	25,20	32,11	111,14	819	
Всего			46,22	52,63	211,60	1488	
Наименование блюда							
номер по СП	выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл		
Четвертый день (четверг)							
завтрак							
Сыр порциями	97*	15	3,67	4,27	0	54	
Каша молочная пшенная с маслом	311*	285/5	15,85	15,07	39,09	355	
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119	
Итого:		555	23,66	19,76	87,92	623	
обед							
Салат из соевых орехов с луком	17*	100	0,1	12,9	2,4	126	
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	250	2,9	2,5	18,5	108	
Котлеты рубленные из птицы	498*	100	17,30	9,50	16,10	220	
Каша рисовая вязкая	510*	180	2,70	7,20	28,50	209	
Компот из свежих плодов	631*	200	0,2	1,16	27,88	115	
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126	
Итого:		890	27,7	34,16	119,18	904	
Всего			51,36	53,92	207,1	1527	

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*	285/5	13,27	16,52	42,88	373
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		550	17,32	24,22	82,27	615
обед						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	46***	100	1,21	5,1	11,1	90
Суп картофельный с крупой с мясом	138*	250/5	3,40	3,51	17,44	114
Гуляш	260***	100	10,64	14,09	2,89	181
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	10,90	41,00	292
Компот из изюма	638*	200	0,4	0,08	29,85	122
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		895	26,53	34,58	128,08	925
всего				58,8	210,35	1540
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Шестой день (понедельник)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	15	3,67	4,27	0	54
Каша молочная пшеничная с маслом	311*	285/5	17,35	16,45	44,87	397
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		555	25,16	21,14	93,70	665
обед						
Салат из квашеной капусты с яблоками	169**	100	0,50	4,90	7,40	77
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	139*	250/5	7,08	3,62	19,96	147
Птица тушеная в сметанном соусе	493*	100	12,05	16,93	8,9	236
Каша рисовая вязкая	510*	180	2,70	7,20	28,50	209
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		890	27,03	33,60	105,57	852
всего			52,19	54,74	199,27	1517

Наименование блюда		номер по СП	выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Пищевая ценность			
Седьмой день (вторник)											
завтрак											
Каша молочная овсяная с маслом		311*	285/5	16,27	14,70	37,37	348				
Кофейный напиток с молоком		692*	200	2,50	3,60	28,70	152				
Хлеб пшеничный			60	4,56	0,48	29,16	142				
Итого:			550	23,33	18,78	95,23	642				
обед											
Салат из белокочанной капусты		43*	100	1,55	5,08	9,42	88				
Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной		110*	250/5/5	3,95	6,86	13,29	131				
Фрикадельки в соусе		280***	105	6,98	16,77	10,61	221				
Каша гречневая вязкая		510*	180	5,53	6,64	27,16	193				
Компот из свежих плодов		631*	200	0,2	1,16	27,88	115				
Хлеб ржано-пшеничный			60	4,5	0,9	25,8	126				
Итого:			905	22,71	37,41	114,16	874				
Всего				46,04	56,19	209,39	1516,00				
Наименование блюда		номер по СП	выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Пищевая ценность			
Восьмой день (среда)											
завтрак											
Масло порциями		96*	10	0,05	7,25	0,08	66				
Каша молочная пшеничная с маслом		311*	285/5	15,85	15,07	39,09	355				
Чай с сахаром		685*	200	0,2	0,05	15,01	57				
Хлеб пшеничный			50	3,80	0,40	24,30	119				
Итого:			550	19,90	22,77	78,48	597				
обед											
Салат из свеклы		52***	100	1,30	9,40	10,20	127				
Пюре картофельное		520*	180	4,40	7,40	26,41	185				
Напиток лимонный		699*	200	0,2	0,04	25,73	100				
Хлеб ржано-пшеничный			60	4,5	0,9	25,8	126				
Итого:			895	25,20	32,11	111,14	819,00				
Всего				45,1	54,88	189,62	1416				

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый день (четверг)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	15	3,67	4,27	0	54
Каша молочная рисовая с маслом	311*	285/5	13,96	16,44	42,60	375
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		550	21,77	21,13	91,43	643
обед						
Овощи натуральные свежие	71*	100	0,80	0,20	5,20	20
Суп картофельный с крупой	138*	250	2,32	2,85	17,40	104
Гуляш	260***	100	10,64	14,09	2,89	181
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	10,90	41,00	292
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		890	24,84	28,98	118,02	823
всего			46,61	50,11	209,45	1466
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 молочная манная с маслом	311*	285/5	12,11	14,44	32,25	307
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		550	16,22	22,15	71,85	551
обед						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	46***	100	1,21	5,1	11,1	90
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	250	2,9	2,5	18,5	108
Котлеты рубленые из птицы	498*	100	17,30	9,50	16,10	220
Каша рисовая вязкая	510*	180	2,70	7,20	28,50	209
Компот из свежих плодов	631*	200	0,2	1,16	27,88	115
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		890	28,81	26,36	127,88	868,00
всего			45,03	48,51	199,73	1419,00

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

171 B M

171 B M

171 B M

171 B M