

СОГЛАСОВАНО

Директор

« » 2024г.

Утверждаю

Директор ООО "Азбука"

Чернявина О.А..

25 октября 2024 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						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	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:		500	19,23	14,34	87,65	554,00
обед						
Салат из квашеной капусты	45*	60	0,96	3,04	5,00	52
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,82	2,45	15,94	108
Птица (филе) тушенная в сметанном соусе	493*	90(40/50)	11,62	16,26	7,2	221
Макароны отварные	516*	150	5,1	9,15	34,2	244
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		760	27,26	31,86	103,36	810,00
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			55,33	59,56	278,31	1876
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Второй день (вторник)						
завтрак						
Каша молочная овсяная с маслом	302*	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:		500	17,96	12,57	71,40	470,00
обед						
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53
Борщ из св капусты и картофеля со сметаной	110*	200/5	2,48	5,16	10,63	99
Тефтели рубленые с соусом	462*	90(50/40)	11,5	13,7	10,3	206
Каша гречневая вязкая	510*	150	4,61	5,53	22,63	161
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		765	24,16	28,36	99,44	741,00
полдник						
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176
Яблоки св. порциями		100	0,4	0,4	9,8	45
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
итого:		360	7,78	6,24	62,32	337,00
всего			31,94	34,60	161,76	1078

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Третий день (среда)						
завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	302*	245/5	12,16	13,93	36,62	321
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		500	16,22	14,39	76,14	499,00
обед						
Салат из свеклы	88**	60	0,78	5,46	6,10	76,7
Щи из св. капусты с картофелем с птицей со сметаной	124*	250/12,5/5	6,04	6,07	8,30	111,9
Котлеты рыбные с соусом	388*	90(50/40)	7,93	6,66	12,49	141,62
Пюре картофельное	520*	150	3,7	6,7	22,9	166,7
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		827,5	23,15	25,83	101,32	722,92
полдник						
Ватрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	28,08	235
Бананы св. порциями		100	1,5	0,05	21	96
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0	34,41	136
итого:		375	6,69	2,43	83,49	467,00
всего			46,06	42,65	260,95	1688,92
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	245/5	13,72	13,91	33,66	314
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		500	17,86	14,33	82,49	528,00
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,58	6,07	2,19	66
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	250	2,9	2,5	21	119
Биточки руб. из филе птицы с соусом	498*	90(50/40)	11,51	9,12	11,38	174
Каша рисовая вязкая	510*	150	2,25	6	23,7	164
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:		810	21,94	25,75	111,95	764
полдник						
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123
Апельсины св. порциями		100	0,9	0,2	8,1	40
итого:		375	10,40	7,54	70,96	392,00
всего			50,20	47,62	265,40	1684

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Каша молочная гречневая с маслом	302*	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:		500	15,41	14,45	76,17	496,00
обед						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	46***	60	0,73	3,06	6,7	54
Суп картофельный с крупой	138*	200	3,08	3,03	14,6	98
Котлеты особые с соусом	452*	90(50/40)	9,54	12,99	9,28	191
Макароны 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:		760	23,35	29,21	120,43	832,00
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			53,46	47,46	234,90	1744
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Шестой день (понедельник)						
завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	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:		500	19,23	14,34	87,65	554,00
обед						
Салат из квашеной капусты	45*	60	0,96	3,04	5,00	52
Суп картофельный с горохом	139*	200	5,9	3,11	15,98	118
Птица (филе) тушенная в сметанном соусе	493*	90(40/50)	11,62	16,26	7,2	221
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:		760	25,43	29,36	92,69	732,00
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			53,50	57,06	267,64	1798

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Седьмой день (вторник)						
завтрак						
Каша молочная овсяная с маслом	302*	245/5	13,96	12,12	32,09	294
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		500	18,02	12,58	71,61	472,00
обед						
Салат из белокачанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53
Борщ из св капусты и картофеля со сметаной	110*	200/5	3,56	5,82	10,67	109
Котлеты рубленые с соусом	451*	90(50/40)	9,25	9,6	12,2	184
Каша гречневая вязкая	510*	150	4,61	5,53	22,63	161
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:		765	23,05	26,06	104,83	748,00
полдник						
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229
Яблоки св. порциями		100	0,4	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
всего			50,13	46,42	243,87	1594
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Восьмой день (среда)						
завтрак						
Каша молочная пшенная с маслом	302*	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:		500	17,72	14,36	72,97	490,00
обед						
Салат из свеклы	88**	60	0,78	5,46	6,10	76,7
Щи из св капусты с картофелем с птицей со сметаной	124*	250/12,5/5	6,04	6,07	8,30	111,9
Биточки рыбные с соусом	388*	90(50/40)	7,93	6,66	12,49	141,62
Пюре картофельное	520*	150	3,7	6,7	22,9	166,7
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		827,5	23,09	25,81	100,02	719,00
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			69,14	52,42	227,40	1649

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый день (четверг)						
завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	302*	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:		500	16,30	14,35	85,45	535,00
обед						
Огурцы свежие порциями	71*	60	0,48	0,12	3,12	12
Суп картофельный с крупой	138*	200	3,08	3,03	14,6	98
Кнели из цыплят с рисом с соусом	218**	90(50/40)	10,59	8,87	6,76	150
Макаронны 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:		760	23,95	22,11	110,21	727
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
Бананы св. порциями		100	1,5	0,05	21	96
Итого:		360	9,01	5,89	79,05	408,00
всего			49,26	42,35	274,71	1670
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Десятый день (пятница)						
завтрак						
Каша молочная манная с маслом	302*	245/7	11,03	15,48	27,73	294
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
Итого:		502	15,09	15,94	67,25	472,00
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	16,8	94
Котлеты рубленные из филе птицы с соусом	498*	90(50/40)	11,51	9,12	11,38	174
Каша рисовая вязкая	510*	150	2,25	6	23,7	158
Компот из св. яблок	631*	200	0,2	1,16	27,88	115
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
Итого:		760	21,51	22,24	112,26	721
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			51,30	41,98	217,81	1609

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