

СОГЛАСОВАНО

Директор

/Ф.И.О.

2021г.

Утверждаю

Директор ООО "Азбука"

Чернявина О.А.

"08" ноября 2021 г.

## Основное двенадцатидневное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Первый день (понедельник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Масло порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	285/5	17,55	12,14	44,90	414
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>21,66</b>	<b>20,85</b>	<b>84,50</b>	<b>667</b>
<b>обед</b>						
Салат из свежих помидоров	19*	100	1,06	10,13	4,52	114
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147
Птица (филе) тушенная в сметанном соусе	493*	50/50	14,28	19,35	7,27	220
Макароны отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
<b>Итого:</b>		<b>890</b>	<b>30,63</b>	<b>40,65</b>	<b>90,00</b>	<b>917</b>
<b>всего</b>			<b>52,29</b>	<b>61,50</b>	<b>174,50</b>	<b>1584</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Второй день (вторник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36
Каша молочная овсяная с маслом	302*	285/5	16,27	14,70	37,37	411
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>22,71</b>	<b>19,02</b>	<b>86,20</b>	<b>661</b>
<b>обед</b>						
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	107
Тефтели рубленные с соусом	462*	100(60/40)	8,87	14,59	11,09	211
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
<b>Итого:</b>		<b>895</b>	<b>25,75</b>	<b>34,45</b>	<b>107,54</b>	<b>957</b>
<b>всего</b>			<b>48,46</b>	<b>87,92</b>	<b>193,74</b>	<b>1618</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Третий день (среда)</b>						
<b>завтрак</b>						
Масло порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75
Каша молочная рисовая с маслом	302*	285/5	14,05	13,28	42,51	408
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
<b>итого:</b>		<b>550</b>	<b>18,10</b>	<b>21,98</b>	<b>81,90</b>	<b>659</b>
<b>обед</b>						
Салат из свеклы	88**	100	1,27	15,06	7,65	171
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93
Котлеты рыбные с соусом	388*	100(50/50)	9,38	9,12	12,27	171
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
<b>итого:</b>		<b>895</b>	<b>19,28</b>	<b>37,05</b>	<b>79,13</b>	<b>854</b>
<b>всего</b>			<b>37,38</b>	<b>59,03</b>	<b>161,03</b>	<b>1513</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Четвертый день (четверг)</b>						
<b>завтрак</b>						
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132,00
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	285/5	15,85	15,07	39,09	443
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,72	47
<b>итого:</b>		<b>550</b>	<b>18,97</b>	<b>16,88</b>	<b>66,17</b>	<b>576</b>
<b>обед</b>						
Салат из квашеной капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	250	2,84	5,37	20,84	146
Котлеты руб. из филе птицы с соусом	498*	100(50/50)	11,18	8,50	12,42	173
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
<b>итого:</b>		<b>890</b>	<b>23,38</b>	<b>26,87</b>	<b>121,68</b>	<b>935</b>
<b>всего</b>			<b>42,35</b>	<b>43,75</b>	<b>187,85</b>	<b>1511</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Пятый день (пятница)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная гречневая с маслом	302*	285/5	12,83	12,52	42,75	423
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
<b>итого:</b>		<b>550</b>	<b>17,65</b>	<b>13,06</b>	<b>87,13</b>	<b>624</b>
<b>обед</b>						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	46***	100	1,22	5,1	11,1	90
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,31	6,60	17,36	135
Кнели из цыплят с рисом с соусом	218**	100(50/50)	12,52	4,92	7,48	126
Макароны отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
<b>итого:</b>		<b>895</b>	<b>25,41</b>	<b>23,25</b>	<b>107,03</b>	<b>839</b>
<b>всего</b>			<b>43,06</b>	<b>36,31</b>	<b>194,16</b>	<b>1463</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Шестой день (суббота)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная манная с маслом	302*	285/5	11,66	14,51	20,62	386
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
<b>итого:</b>		<b>550</b>	<b>19,26</b>	<b>18,38</b>	<b>77,69</b>	<b>677,00</b>
<b>обед</b>						
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,14	7,55	126
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,99	4,97	11,52	121
Биточки рубленые с соусом	518*	100(50/50)	9,07	16,04	6,33	207
Капуста тушеная	534*	180	4,32	5,42	18,30	138
Кисель	648*	200	0	0	33,93	129
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
<b>итого:</b>		<b>890</b>	<b>20,57</b>	<b>37,17</b>	<b>78,23</b>	<b>847</b>
<b>всего</b>			<b>39,83</b>	<b>55,55</b>	<b>155,92</b>	<b>1524,00</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Седьмой день (понедельник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	285/5	17,55	12,14	44,90	414
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
<b>итого:</b>		<b>550</b>	<b>23,71</b>	<b>14,27</b>	<b>91,42</b>	<b>642</b>
<b>обед</b>						
Салат из свежих помидоров	19*	100	1,06	10,13	4,52	114
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147
Гуляш из птицы	ТТК	100(50/50)	12,3	3,4	5,2	100,6
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
<b>итого:</b>		<b>890</b>	<b>26,99</b>	<b>26,13</b>	<b>101,16</b>	<b>857,6</b>
<b>всего</b>			<b>50,7</b>	<b>40,4</b>	<b>192,58</b>	<b>1499,6</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Восьмой день (вторник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная овсяная с маслом	302*	285/5	16,27	14,70	37,37	411
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
<b>итого:</b>		<b>550</b>	<b>23,33</b>	<b>18,78</b>	<b>95,23</b>	<b>705,00</b>
<b>обед</b>						
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	107
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	471*	100(50/50)	9,28	9,83	9,55	158
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
<b>итого:</b>		<b>895</b>	<b>26,16</b>	<b>29,69</b>	<b>106,00</b>	<b>904</b>
<b>всего</b>			<b>49,49</b>	<b>48,47</b>	<b>201,23</b>	<b>1609,00</b>
наименование блюда	номер	выход	Пищевая ценность			

Наименование блюда	по СР	(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Девятый день (среда)</b>						
<b>завтрак</b>						
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	285/5	15,85	15,07	39,09	443
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>22,21</b>	<b>19,43</b>	<b>78,61</b>	<b>657</b>
<b>обед</b>						
Салат из свеклы	88**	100	1,27	15,06	7,65	171
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93
Биточки рыбные с соусом	388*	100(50/50)	9,38	9,12	12,27	171
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
<b>Итого:</b>		<b>895</b>	<b>19,58</b>	<b>37,03</b>	<b>83,58</b>	<b>874</b>
<b>всего</b>			<b>41,79</b>	<b>56,46</b>	<b>162,19</b>	<b>1531</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Десятый день (четверг)</b>						
<b>завтрак</b>						
Масло порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75
Каша молочная рисовая с маслом	302*	285/5	14,05	13,28	42,51	408
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>18,10</b>	<b>21,98</b>	<b>81,90</b>	<b>659</b>
<b>обед</b>						
Салат из квашеной капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87
Суп картофельный рыбный	133*	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134
Котлеты особые с соусом	452*	100(50/50)	8,93	14,50	9,77	208
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
<b>Итого:</b>		<b>902,5</b>	<b>25,25</b>	<b>29,43</b>	<b>114,55</b>	<b>936</b>
<b>всего</b>			<b>43,35</b>	<b>51,41</b>	<b>196,45</b>	<b>1595</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Одиннадцатый день (пятница)</b>						
<b>завтрак</b>						
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132
Каша молочная манная с маслом	302*	285/5	11,66	14,51	20,62	386
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,72	47
<b>Итого:</b>		<b>550,00</b>	<b>14,72</b>	<b>18,99</b>	<b>76,87</b>	<b>660,00</b>
<b>обед</b>						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	46***	100	1,22	5,1	11,1	90
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	250	2,84	5,37	20,84	146
Кнели из говядины с рисом с соусом	474*	100(50/50)	9,07	16,04	6,33	207
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
<b>Итого:</b>		<b>890</b>	<b>20,69</b>	<b>34,60</b>	<b>113,07</b>	<b>953</b>
<b>всего</b>			<b>35,41</b>	<b>53,59</b>	<b>189,94</b>	<b>1613,00</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Двенадцатый день (суббота)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная ячневая с маслом	302*	285/5	11,23	15,34	38,82	394
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
<b>Итого:</b>		<b>580</b>	<b>18,83</b>	<b>19,21</b>	<b>95,89</b>	<b>685</b>
<b>обед</b>						
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,14	7,55	126
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,31	6,60	17,36	135
Биточки руб. из филе птицы с соусом	498*	100(50/50)	11,18	8,50	12,42	173
Каша пшенная вязкая	302*	180	5,05	6,63	29,09	238
Кисель	648*	200	0	0	33,93	129
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
<b>Итого:</b>		<b>895</b>	<b>22,73</b>	<b>32,47</b>	<b>100,95</b>	<b>927,00</b>
<b>всего</b>			<b>41,56</b>	<b>51,68</b>	<b>196,84</b>	<b>1612,00</b>

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