

СОГЛАСОВАНО

Директор

/Ф.И.О.

« 08 » ноября 2021г.

Утверждаю

Директор ООО "Азбука"

Чернявина О.А.

"08" ноября 2021 года

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

Сезон: осенне-зимний

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	10,44	38,62	356
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		500	19,15	10,90	78,14	534
обед						
Помидоры свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118
Птица (филе) тушенная в сметанном соусе	493*	50/50	14,28	19,35	7,27	220
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		770	27,81	28,74	77,48	744
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
всего			55,80	53,00	242,92	1790
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	13,99	12,64	32,13	354
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	18,13	13,06	80,96	568,00
обед						
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89
Тефтели рубленые с соусом	462*	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		765	27,53	28,66	100,09	836
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
всего			35,31	34,90	162,41	1173

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Третий день (среда)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75
Каша молочная рисовая с маслом	302*	245/5	12,08	11,42	36,55	351
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
итого:		500	15,37	20,06	71,08	579
обед						
Салат из свеклы	88**	60	0,76	9,04	4,59	103
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79
Котлеты рыбные с соусом	388*	90(50/40)	7,53	6,66	11,49	163
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		765	15,93	26,63	88,99	722
полдник						
Ватрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	28,08	235
Груши св. порциями		100	1,5	0,1	21	49
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0	34,41	136
итого:		375	6,69	2,48	83,49	420
всего			37,99	49,17	243,56	1721
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	13,63	12,96	33,61	381
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		500	19,03	15,01	75,27	586
обед						
Салат из квашеной капусты	45*	60	0,96	3,04	5	52
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	200	2,26	4,3	16,68	117
Котлеты руб. из филе птицы с соусом	498*	90(50/40)	11,01	8,05	11,64	165
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		760	21,22	22,1	105,69	816
полдник						
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123
Мандарины св. порциями		60	0,48	0,18	4,86	24
итого:		335	9,98	7,52	67,72	376
всего			50,23	44,63	248,68	1778

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	11,03	12,52	36,75	364
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		500	15,09	12,98	76,27	542
обед						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	46***	60	0,73	3,06	6,7	54
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	200/5	1,88	5,1	13,92	113
Кнели из цыплят с рисом с соусом	218**	90(50/40)	12,35	4,47	6,70	118
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
итого:		765	23,26	18,28	91,31	731
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	2,06	38,30	416
всего			53,05	33,32	205,88	1689
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Шестой день (суббота)						
завтрак						
Каша молочная манная с маслом	302*	245/5	10,03	12,48	17,73	332
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		500	16,87	16,27	69,94	600,00
обед						
Винегрет овощной	71*	60	0,82	6,07	4,52	76
Суп крестьянский с крупой	134*	200	1,51	3,32	9,24	106
Биточки рубленые с соусом	413*	90(50/40)	9,25	9,91	11,44	173
Капуста тушеная	534*	150	3,6	4,52	15,3	115
Кисель	648*	200	0	0	33,93	129
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		760	18,00	24,42	75,03	725
полдник						
Пирожки с яблоками	738*	60	3,06	2,96	27,19	147
Апельсины св. порциями		100	0,9	0,2	8,1	40
Напиток из плодов шиповника	705*	200	0,68	0,28	20	133
итого:		360	4,64	3,44	55,29	320
всего			39,51	44,13	200,26	1645

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Седьмой день (понедельник)						
завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	245/5	15,09	10,44	38,62	356
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		500	20,49	12,49	80,28	561
обед						
Салат из свежих помидоров	19*	60	0,63	6,07	2,70	68
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118
Гуляш из птицы	ТТК	100(50/50)	12,3	3,4	5,2	100,6
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		760	24,61	19,93	87,60	735,6
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
всего			53,94	45,78	255,18	1808,6
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Восьмой день (вторник)						
завтрак						
Каша молочная овсяная с маслом	302*	245/5	13,99	12,64	32,13	354
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	20,29	16,64	85,13	625,00
обед						
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	471*	90(50/40)	9,06	9,23	8,54	149
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		765	23,24	24,21	90,91	788
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 лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
итого:		375	9,00	7,76	66,13	370
всего			52,53	48,61	242,17	1783

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый день (среда)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36
Каша молочная пшенная с маслом	302*	245/5	13,63	12,96	33,61	381
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
Итого:		500	19,23	17,26	68,27	572
обед						
Салат из свеклы	88**	60	0,76	9,04	4,59	103
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79
Биточки рыбные с соусом	388*	90(50/40)	7,53	6,66	11,49	163
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
Итого:		765	16,23	26,61	73,78	742
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
всего			63,79	56,12	196,46	1754
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Десятый день (четверг)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75
Каша молочная рисовая с маслом	302*	245/5	12,08	11,42	36,55	351
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
Итого:		500	15,37	20,06	71,08	579
обед						
Салат из квашеной капусты	45*	60	0,96	3,04	5	52
Суп картофельный рыбный	133*	200/12,5	4,57	2,8	15,3	107
Котлеты особые с соусом	452*	90(50/40)	8,73	12,99	9,28	191
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
Итого:		772,5	22,76	24,32	98,86	815
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
всего			47,14	50,27	248,99	1802

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Одиннадцатый день (пятница)						
завтрак						
Каша молочная манная с маслом	302*	245/5	10,03	12,48	17,73	332
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	14,17	12,90	66,56	546
обед						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	46***	60	0,73	3,06	6,7	54
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	200	2,26	4,3	16,68	117
Кнели из говядины с рисом с соусом	474*	90(50/40)	8,87	14,53	5,84	190
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
итого:		760	18,65	28,76	96,3	824
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
всего			47,52	45,46	201,16	1736
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Двенадцатый день (суббота)						
завтрак						
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,2	4,3	22	132
Каша молочная ячневая с маслом	302*	245/5	9,66	13,19	33,38	339
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,72	47
итого:		530	13,98	19,30	82,46	604
обед						
Винегрет овощной	71*	60	0,82	6,07	4,52	76
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	200/5	1,88	5,1	13,92	113
Биточки руб. из филе птицы с соусом	498*	90(50/40)	11,01	8,05	11,64	165
Каша пшенная вязкая	302*	150	4,21	5,53	24,24	199
Кисель	648*	200	0	0	33,93	129
Хлеб ржаной		20	2,82	0,6	0,6	126
итого:		760	20,74	25,35	88,85	808
полдник						
Пирожки с яблоками	738*	60	3,06	2,96	27,19	147
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
Груши св. порциями		100	1,5	0,1	21	49
итого:		360	4,70	3,08	72,62	292
всего			39,42	47,73	243,93	1704

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