

СОГЛАСОВАНО

Директор

/ *Будякина И.В.* / Ф.И.О.« 28 » *марта* 2022г.

Утверждаю

Директор ООО "Азбука"

Чернявина О.А.

"28" марта 2022г.

Основное двенадцатидневное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Первый день (понедельник)						
завтрак						
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		60	4,56	0,48	29,16	142
итого:		550	22,37	12,68	89,28	615
обед						
Салат из квашеной капусты с яблоками	169**	100	0,53	4,80	7,30	120
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
итого:		890	30,10	35,32	92,78	923
всего			52,47	48,00	182,06	1538
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Второй день (вторник)						
завтрак						
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		60	4,56	0,48	29,16	142
итого:		550	21,17	15,20	91,06	648
обед						
Салат из соленых огурцов	17*	100	0,90	9,90	7,40	93
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	107
Тефтели рубленые с соусом	462*	100(50/50)	12,40	9,00	12,00	213
Каша пшеничная вязкая	510*	180	5,4	7,3	38,4	186
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		895	23,52	33,04	93,13	825
всего			44,69	81,28	184,19	1473

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Третий день (среда)						
завтрак						
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		60	4,56	0,48	29,16	142
итого:		550	18,81	13,81	86,68	607
обед						
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
итого:		895	19,28	37,05	79,13	854
всего			38,09	50,86	165,81	1461
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
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		60	4,56	0,48	29,16	142
итого:		550	22,01	17,2	85,61	671
обед						
Икра морковная	78*	100	2,20	7,60	11,40	128
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	250	2,84	5,37	20,84	146
Котлеты рубленые из филе птицы с соусом	498*	100(50/50)	11,18	8,50	12,42	173
Каша рисовая вязкая	510*	180	2,70	7,20	28,50	209
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		890	22,1	29,27	106,92	510
всего			44,11	46,47	192,53	1581
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Пятый день (пятница)						
завтрак						
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
итого:		550	17,65	13,06	87,13	624
обед						
Икра свекольная	78*	100	1,8	8,06	11,6	126
Суп картофельный с крупой	138*	250	2,50	3,00	18,20	114
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
Кисель	648*	200	0	0	33,93	129
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
итого:		890	26,02	22,45	114,43	874
всего			43,67	35,51	201,56	1498

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Шестой день (суббота)						
завтрак						
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
итого:		550	19,26	18,38	77,69	677,00
обед						
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	451*	100(50/50)	9,45	10,00	13,00	207
Каша пшенная вязкая	302*	180	5,05	6,63	29,09	238
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		890	21,84	32,50	89,63	927
всего			41,10	50,88	167,32	1604,00
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Седьмой день (понедельник)						
завтрак						
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
итого:		550	23,71	14,27	91,42	642
обед						
Салат из квашеной капусты с яблоками	169**	100	0,53	4,80	7,30	120
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147
Птица (филе) тушенная в сметанном соусе	493*	100(50/50)	14,28	19,35	7,27	220
Каша рисовая вязкая	510*	180	2,70	7,20	28,50	209
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		890	26,56	36,62	88,18	917
всего			50,27	50,89	179,6	1559
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Восьмой день (вторник)						
завтрак						
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
итого:		550	23,33	18,78	95,23	705,00
обед						
Салат из соленых огурцов	17*	100	0,90	9,90	7,40	93
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	107
Котлеты рубленые с соусом	451*	100(50/50)	9,45	10,00	13,00	207
Каша пшеничная вязкая	510*	180	5,4	7,3	38,4	186
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		895	20,51	34,02	92,83	815
всего			43,84	52,80	188,06	1520,00

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый день (среда)						
завтрак						
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		60	4,56	0,48	29,16	142
итого:		550	20,67	15,61	83,47	644
обед						
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
Кисель	648*	200	0	0	33,93	129
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		895	19,14	37,03	88,63	887
всего			39,81	52,64	172,1	1531
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Десятый день (четверг)						
завтрак						
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		60	4,56	0,48	29,16	142
итого:		550	18,81	13,81	86,68	607
обед						
Икра морковная	78*	100	2,20	7,60	11,40	128
Суп картофельный с крупой	138*	250	2,50	3,00	18,20	114
Котлеты особые с соусом	452*	100(50/50)	8,93	14,50	9,77	208
Макаронные 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
итого:		890	23,19	31,57	115,75	957
всего			42	45,38	202,43	1564
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Одиннадцатый день (пятница)						
завтрак						
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		60	4,56	0,48	29,16	142
итого:		550,00	16,56	15,01	74,31	623,00
обед						
Икра свекольная	78*	100	1,8	8,06	11,6	126
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	250	2,84	5,37	20,84	146
Биточки рубленые из филе птицы с соусом	498*	100(50/50)	11,18	8,50	12,42	173
Каша рисовая вязкая	510*	180	2,70	7,20	28,50	209
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
итого:		890	21,50	29,89	101,83	889
всего			38,06	44,90	176,14	1512,00

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Двенадцатый день (суббота)						
завтрак						
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
итого:		580	18,83	19,21	95,89	685
обед						
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,14	7,55	126
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,99	4,97	11,52	121
Фрикадельки в соусе	469*	100(50/50)	12,42	9,44	13,8	192
Каша пшенная вязкая	302*	180	5,05	6,63	29,09	238
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		890	24,79	31,80	86,99	899,00
всего			43,62	51,01	182,88	1584,00

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