

**Основное (организованное) двенадцатидневное меню для обучающихся
общеобразовательных учреждений Чебоксарского района**

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	завтрак						
понедельник	Масло порциями	10	0,05	8,25	0,08	75	96*
	Каша молочная пшеничная с маслом	180/5	18,44	9,14	21,03	262	302*
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	686*
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96	
	итого за завтрак:		21,79	17,79	55,77	492	
	обед						
	Помидоры свежие	60	0,48	0,12	3,12	12	
	Суп картофельный с горохом	200	4,71	3,73	15,96	118	139*
	Птица (филе) тушеная в сметанном соусе	50/50	14,28	19,35	7,27	220	493*
	Макароны отварные	150	5,32	4,89	35,52	211	516*
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	685*
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
	итого за обед:		27,81	28,74	77,48	744	
	полдник						
	Ватрушка с повидлом	75	4,62	2,38	28,08	235	741*
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	
	итого за полдник:		6,02	2,58	54,48	355	
	Всего:		55,62	49,11	187,73	1591	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 день	завтрак						
вторник	Сыр порциями	10	2,3	3,9	0	36	97*
	Каша молочная овсяная с маслом	180/5	17,63	12,96	23,61	267	302*
	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96	
	итого за завтрак:		23,31	17,22	67,58	494	
	обед						
	Салат из свежих огурцов	60	0,47	6,04	1,81	63	16*
	Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	200/5	1,47	4,67	7,31	89	110*
	Тефтели рубленые с соусом	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	462*
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271	508*
	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	25,73	100	699*
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
	итого за обед:		22,28	32,08	87,60	846	
	полдник						
	Булочка творожная	50	6,65	1,8	5,95	148	786*
	Яблоки св. порциями	100	0,4	0,4	9,8	45	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	28,88	116	639*
	итого за полдник:		7,49	2,20	44,63	309	
	Всего:		53,08	51,50	199,81	1649	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
3 день	завтрак		Белки	Жиры	Углеводы		
среда	Бутерброд с повидлом	40	1,2	4,3	22	132	2*
	Каша молочная гречневая с маслом	180/5	7	9,2	27	224	302*
	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	297**
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96	

	итого за завтрак:		12,84	15,49	85,80	538	
	обед						
	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,12	3,12	12	
	Суп картофельный с макаронами изделиями	200	2,26	4,3	16,68	117	140*
	Котлеты руб. из филе птицы с соусом	90(50/40)	11,01	8,05	11,64	165	498*
	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228	511*
	Компот из кураги	200	1,04	0	30,96	123	638*
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
	итого за обед:		21,42	19,18	101,61	771	
	полдник						
	Ватрушка с творогом	75	8,46	7,34	31,9	229	741*
	Компот из изюма	200	0,36	0	33,16	128	638*
	Мандарины св. порциями	60	0,48	0,18	4,86	24	
	итого за полдник:		9,30	7,52	69,92	381	
	Всего:		43,56	42,19	257,33	1690	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
4 день	завтрак						
четверг	Масло порциями	10	0,05	8,25	0,08	75	96*
	Каша молочная рисовая с маслом	180/5	22,08	15,42	26,55	244	302*
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	692*
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96	
	итого за завтрак:		27,67	27,61	74,77	567	
	обед						
	Салат из свеклы	60	0,76	9,04	4,59	103	88*
	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,46	4,75	6,22	79	124*
	Котлеты рыбные с соусом	90(50/40)	7,53	6,66	11,49	163	388*
	Пюре картофельное	150	3,22	5,56	22	155	520*
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	96	699*
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	

		итого за обед:		15,93	26,63	69,33	722	
		полдник						
		Вафли мягкие	40	2,38	9,68	18,64	180	
		Груши св. порциями	100	1,5	0,1	21	49	
		Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	685*
		итого за полдник:		4,08	9,83	54,65	286	
		Всего:		47,68	64,07	198,75	1575	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
5 день	завтрак							
пятница	Сыр порциями	15	3,45	5,85	0	54	97*	
	Каша молочная пшеничная с маслом	180/5	17,63	12,96	23,61	267	302*	
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	686*	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96		
	итого за завтрак:		24,38	19,21	58,27	476		
	обед							
	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,04	5	52	45*	
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,88	5,1	13,92	113	132*	
	Кнели из цыплят с рисом с соусом	90(50/40)	12,35	4,47	6,7	118	218*	
	Макароны отварные	150	5,32	4,89	35,52	211	516*	
	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**	
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126		
	итого за обед:		23,67	18,12	86,27	715		
	полдник							
	Пирожки с капустой мясом	60	6,94	5,84	23,64	176	738*	
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120		
	итого за полдник:		8,34	6,04	50,04	296		
	Всего:		56,39	43,37	194,58	1487		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			

6 день	завтрак							
суббота	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	337*	
	Каша молочная манная с маслом	180/5	17,66	20,19	20,38	244	302*	
	Какао с молоком	200	3,04	3,39	27,19	149	693*	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96		
	итого за завтрак:			28,84	28,52	67,31	552	
	обед							
	Винегрет овощной	60	0,82	6,07	4,52	76	71*	
	Суп крестьянский с крупой	200/5	1,51	3,32	9,24	106	134*	
	Биточки рубленные с соусом	90(50/40)	9,25	9,91	11,44	173	413*	
	Капуста тушеная	150	3,6	4,52	15,3	115	534*	
	Компот из св. плодов	200	0,16	0,16	27,87	109	631*	
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126		
	итого за обед:			18,16	24,58	68,97	705	
	полдник							
	Пирожки с яблоками	100	5,11	4,94	45,31	246	738*	
	Апельсины свежие порциями	100	0,9	0,2	8,1	40		
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20	133		
	итого за полдник:			6,69	5,42	73,41	419	
	Всего:			53,69	58,52	209,69	1676	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
7 день	завтрак							
понедельник	Сыр порциями	10	2,3	3,9	0	36	97*	
	Каша молочная пшеничная с маслом	180/5	18,44	9,14	21,03	262	302*	
	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	297*	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96		
	итого за завтрак:			25,38	15,03	57,83	480	
	обед							
	Салат из свежих помидоров	60	0,63	6,07	2,7	68	19*	

	Суп картофельный с горохом	200/5	4,71	3,73	15,96	118	139*
	Гуляш из птицы	90(50/50)	12,3	3,4	5,2	100,6	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271	508*
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	685*
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
	итого за обед:		29,42	20,47	82,55	740,6	
	полдник						
	Ватрушка с повидлом	75	4,62	2,38	28,08	235	741*
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	
	итого за полдник:		6,02	2,58	54,48	355	
	Всего:		60,82	38,08	194,86	1575,6	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
8 день	завтрак						
вторник	Бутерброд с повидлом	40	1,2	4,3	22	132	2*
	Каша молочная овсяная с маслом	180/5	17,63	12,96	23,61	267	302*
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	686*
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96	
	итого за завтрак:		22,13	17,66	80,27	554	
	обед						
	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	0,96	8	
	Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	200/5	1,47	4,67	7,31	89	110*
	Фрикадельки из говядины, тушеные с соусом	90(50/40)	9,06	9,23	8,54	149	471*
	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228	511*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	28,88	116	639*
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
	итого за обед:		18,08	20,67	84,9	716	
	полдник						
	Ватрушка с творогом	75	8,46	7,34	31,9	229	741*

	Яблоки св. порциями	100	0,4	0,4	9,8	45	
	Компот из изюма	200	0,36	0	33,16	128	638*
	итого за полдник:		9,22	7,74	74,86	402	
	Всего:		49,43	46,07	240,03	1672	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
9 день	завтрак						
среда	Масло порциями	10	0,05	8,25	0,08	75	96*
	Каша молочная рисовая с маслом	180/5	22,08	15,42	26,55	244	302*
	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96	
	итого за завтрак:		25,51	24,03	70,6	510	
	обед						
	Салат из свежих огурцов	60	0,47	6,04	1,81	63	16*
	Суп картофельный с рыбой	200/12,5	4,57	2,8	15,3	107	133*
	Котлеты особые с соусом	90(50/40)	8,73	12,99	9,28	191	452*
	Макароны отварные	150	5,32	4,89	35,52	211	516*
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,3	96	699*
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
	итого за обед:		22,05	27,34	86,81	794	
	полдник						
	Пирожки с капустой мясом	60	6,94	5,84	23,64	176	738*
	Компот из чернослива	200	0,57	0	34,41	136	638*
	Бананы св. порциями	100	1,5	0,05	21	96	
	итого за полдник:		9,01	5,89	79,05	408	
Всего:		56,57	57,26	236,46	1712		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
10 день	завтрак						
четверг	Сыр порциями	15	3,45	5,85	0	54	97*

	Каша молочная пшеничная с маслом	180/5	17,63	12,96	23,61	267	302*
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	685*
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96	
	итого за завтрак:		24,32	19,2	58,06	474	
	обед						
	Салат из свеклы	60	0,76	9,04	4,59	103	88**
	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,46	4,75	6,22	79	124*
	Биточки рыбные с соусом	90(50/40)	7,53	6,66	11,49	163	388*
	Пюре картофельное	150	3,22	5,56	22	155	520*
	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	25,73	100	699*
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
	итого за обед:		15,99	26,65	70,63	726	
	полдник						
	Запеканка из творога с повидлом	130/20	27,29	12,25	23,45	317	366*
	Компот из кураги	200	1,04	0	30,96	123	638*
	итого за полдник:		28,33	12,25	54,41	440	
	Всего:		68,64	58,1	183,1	1640	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
11 день	завтрак						
пятница	Каша молочная гречневая с маслом	180/5	7	9,2	27	224	302*
	Чай с сахаром	200	2,5	3,6	28,7	152	692*
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96	
	итого за завтрак:		12,54	13,14	75,14	472	
	обед						
	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,04	5	52	45*
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,88	5,1	13,92	113	132*
	Плов из птицы	150	20,27	6,74	28,08	256	492*
	Компот из св. плодов	200	0,16	0,16	27,87	109	631*
	Печенье сахарное	20	1,5	3,18	9,6	86	

	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
	итого за обед:		27,59	18,82	85,07	742	
	полдник						
	Булочка творожная	50	6,65	1,8	5,95	148	786*
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	
	итого за полдник:		8,05	2	32,35	268	
	Всего:		48,18	33,96	192,56	1482	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
12 день	завтрак						
пятница	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	337*
	Каша молочная ячневая с маслом	180/5	17,66	20,19	20,38	244	302*
	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	297*
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96	
	итого за завтрак:		27,4	26,78	57,48	489	
	обед						
	Огурцы соленые порциями	60	0,48	0,06	0,96	8	134*
	Суп крестьянский с крупой	200	1,51	3,32	9,24	106	474*
	Кнели из говядины с рисом с соусом	90(50/40)	8,87	14,53	5,84	190	511*
	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228	639*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	28,88	116	
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
	итого за обед:		17,93	24,62	84,13	774	
	полдник						
	Пирожки с яблоками	100	5,11	4,94	45,31	246	738*
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20	133	705*
	Груши св. порциями	100	1,5	0,1	21	49	
	итого за полдник:		7,29	5,32	86,31	428	
	Всего:		52,62	56,72	227,92	1691	

При составлении меню использовались:

*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 года

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года

***Сборник технических нормативов изд. 2008 год

Технико-технологическая карта