

СОГЛАСОВАНО

Директор

И.И. Ф.И.О.

«28» февраля 2022г.

Утверждаю

Директор ООО "Азбука"

Чернявина О.А.

«28» февраля 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 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
Итого:		890	30,63	40,65	90,00	917
всего			53,00	53,33	179,28	1532
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(60/40)	8,87	14,59	11,09	211
Каша гречневая вязкая	508*	180	5,53	6,63	27,15	193
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
Итого:		895	20,12	37,96	80,97	830
всего			41,29	91,12	172,03	1478

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						
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
Итого:		890	23,38	26,87	121,68	935
всего			45,39	44,07	207,29	1606
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
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
Макаронны 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
Итого:		895	25,99	26,21	107,53	875
всего			43,64	39,27	194,66	1499

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	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
итого:		890	20,57	37,17	78,23	847
всего			39,83	55,55	155,92	1524,00
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 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
итого:		890	26,99	26,13	101,16	857,6
всего			50,7	40,4	192,58	1499,6
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
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	471*	100(50/50)	9,28	9,83	9,55	186
Каша гречневая вязкая	508*	180	5,53	6,63	27,15	193
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		895	20,53	33,20	79,43	805
всего			43,86	51,98	174,66	1510,00

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
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		895	19,58	37,03	83,58	874
всего			40,25	52,64	167,05	1518
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						
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 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:		902,5	25,25	29,43	114,55	936
всего			44,06	43,24	201,23	1543
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
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
итого:		890	21,27	37,56	113,57	989
всего			37,83	52,57	187,88	1612,00

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
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
итого:		895	22,73	32,47	100,95	927,00
всего			41,56	51,68	196,84	1612,00

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