

СОГЛАСОВАНО

Директор

/Григорьева А.И./Ф.И.О.

« 23 » января 2023г.

Утверждаю

Директор ООО "Центр"

Мишина Н.В.

"23" января 2023 г

Основное двенадцатидневное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

Сезон: осень — зима

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*	285/7	17,55	17,90	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:		552	22,37	18,44	89,28	615,00
обед						
Салат из квашеной капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87
Суп картофельный с горохом с птицей	139*	250/5	7,08	3,62	19,96	147
Гуляш из птицы	ТТК	100(50/50)	12,3	3,4	5,2	100,6
Макароны отварные	516*	180	6,38	10,90	41,00	287
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		895	32,20	23,91	124,82	842,60
всего			54,57	42,35	214,10	1457,60
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Второй день (вторник)						
завтрак						
Маслс порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75
Каша молочная овсяная с маслом	302*	285/5	16,27	14,70	37,37	348
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
итого:		560	21,08	23,48	81,62	622
обед						
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88
Борщ из св. капусты и картофеля с птицей со сметаной	110*	250/5/5	3,95	6,86	13,29	127
Тефтели рубленые с соусом	462*	100(50/50)	12,40	15,22	12,00	234
Каша гречневая вязкая	510*	180	5,53	6,64	27,16	193
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		900	28,13	34,74	113,40	868,00
всего			49,21	58,22	195,02	1490,00

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Третий день (среда)						
завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	302*	285/7	14,16	17,89	42,63	388
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
итого:		552	19,06	18,39	96,32	625,00
обед						
Салат из свеклы	88**	100	1,30	9,40	10,20	127
Щи из св капусты с картофелем с птицей со сметаной	124*	250/20/5	8,00	7,06	8,40	127
Котлеты рыбные с соусом	388*	100(50/50)	8,82	7,60	13,80	158
Пюре картофельное	520*	180	4,40	7,40	26,41	185
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		900	27,16	32,38	109,04	819
всего			46,22	50,77	205,36	1444
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	285/5	15,85	15,07	39,09	355
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
итого:		560	20,72	23,86	83,55	631
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,90	10,11	3,47	109
Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	140*	250/12,5	5,6	4,15	21,15	158
Котлеты рубленные из филе птицы с соусом	498*	100(50/50)	12,70	10,10	12,60	184
Каша рисовая вязкая	510*	180	2,70	7,20	28,50	209
Компот из св. плодов	631*	200	0,2	1,16	27,88	115
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		902,5	26,6	33,62	119,4	901
всего			47,32	57,48	202,95	1532

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Каша молочная гречневая с маслом	302*	285/7	13,29	17,97	42,91	386
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
итого:		552	18,05	18,5	87,08	585
обед						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	46***	100	1,21	5,1	11,1	90
Суп картофельный с крупой с птицей	138*	250/5	3,40	3,51	17,44	114
Кнели из цыплят с рисом с соусом	218**	100(50/50)	11,7	9,8	7,5	168
Макароны отварные	516*	180	6,38	10,90	41,00	292
Компот из изюма	638*	200	0,4	0,08	29,85	122
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		895	27,59	30,29	132,69	912
всего				48,79	219,77	1497
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	32,25	306
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	89,32	597
обед						
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,14	7,55	126
Суп крестьянский с крупой с птицей	134*	250/12,5	5,52	6,95	14,40	142
Биточки рубленные с соусом	451*	100(50/50)	9,45	10,00	13,00	192
Каша пшенная вязкая	302*	180	6,17	6,63	29,09	201
Кисель	648*	200	0	0	33,93	129
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		902,5	27,01	34,62	123,77	916
всего			46,27	53,00	213,09	1513,00

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Седьмой день (понедельник)						
завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	285/7	17,85	17,88	45,02	414
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
итого:		552	22,61	18,41	89,19	613
обед						
Салат из квашеной капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87
Суп картофельный с горохом с птицей	139*	250/5	7,08	3,62	19,96	147
Птица (филе) тушеная в сметанном соусе	493*	100(50/50)	14,28	18,06	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 ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		895	30,50	34,87	114,39	884
всего			53,11	53,28	203,58	1497
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Восьмой день (вторник)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75
Каша молочная овсяная с маслом	302*	285/5	16,27	14,70	37,37	348
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
итого:		560	21,14	23,49	81,83	624
обед						
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88
Борщ из св. капусты и картофеля с птицей со сметаной	110*	250/12,5/5	5,57	7,85	13,35	141
Котлеты рубленые с соусом	451*	100(50/50)	9,45	10,00	13,00	192
Каша гречневая вязкая	510*	180	5,53	6,64	27,16	193
Компот из св. плодов	631*	200	0,2	1,16	27,88	115
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		900	26,80	31,63	116,61	855
всего			47,94	55,12	198,44	1479,00

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый день (среда)						
завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	285/7	15,98	17,87	39,19	382
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
Итого:		552	20,88	18,37	92,88	619
обед						
Салат из свеклы	88**	100	1,30	9,40	10,20	127
Щи из св. капусты с картофелем с птицей со сметаной	124*	250/20/5	8,00	7,06	8,40	127
Биточки рыбные с соусом	388*	100(50/50)	8,82	7,60	13,80	158
Пюре картофельное	520*	180	4,40	7,40	26,41	185
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
Итого:		915	27,16	32,38	109,04	819,00
всего			48,04	50,75	201,92	1438
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Десятый день (четверг)						
завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	302*	285/7	14,16	17,89	42,63	388
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
Итого:		552	18,92	18,42	86,80	587
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,90	10,11	3,47	109
Суп картофельный с крупой с птицей	138*	250/5	3,40	3,51	17,44	114
Котлеты особые с соусом	452*	100(50/50)	10,60	14,50	9,77	208
Макароны отварные	516*	180	6,38	10,90	41,00	292
Компот из изюма	638*	200	0,4	0,08	29,85	122
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
Итого:		895	26,18	40	127,33	971
всего			45,1	58,42	214,13	1558

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Одиннадцатый день (пятница)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75
Каша молочная манная с маслом	302*	285/5	11,66	14,51	32,25	306
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
Итого:		560	16,53	23,30	76,71	582
обед						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	46***	100	1,21	5,1	11,1	90
Рассольник Ленинградский с птицей со сметаной	132*	250/5/5	3,39	7,26	17,40	145
Биточки рубленые из филе птицы с соусом	498*	100(50/50)	12,70	10,10	12,60	184
Рис отварной	511*	180	4,58	10,80	42,84	275
Компот из св. яблок	631*	200	0,2	1,16	27,88	115
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
Итого:		895	26,58	35,32	137,62	935,00
всего			43,11	58,62	214,33	1517,00
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	338
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
Итого:		550	18,83	19,21	95,89	629
обед						
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,14	7,55	126
Суп крестьянский с крупой с птицей	134*	250/12,5	5,52	6,95	14,40	142
Фрикадельки в соусе	469*	100(50/50)	12,42	9,44	13,8	192
Каша пшенная вязкая	302*	180	6,17	6,63	29,09	201
Кисель	648*	200	0	0	33,93	129
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
Итого:		902,5	29,98	34,06	124,57	916,00
всего			48,81	53,27	220,46	1545,00

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