

СОГЛАСОВАНО

Директор

Григорьева А.И.

«23» января 2023г.

Утверждаю

Директор ООО "Центр"

Мишина Н.В.

"23" января 2023 года

## Основное (организованное) двенадцатидневное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Первый день (понедельник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	245/7	15,11	15,37	38,85	354
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
<b>итого:</b>		<b>502</b>	<b>19,17</b>	<b>15,83</b>	<b>78,37</b>	<b>532,00</b>
<b>обед</b>						
Салат из квашеной капусты	45*	60	0,96	3,04	5	52
Суп картофельный с горохом с птицей	139*	200/5	5,9	3,11	15,98	118
Гуляш из птицы	ТТК	100(50/50)	12,3	3,4	5,2	100,6
Макароны отварные	516*	150	5,1	9,15	34,2	244
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>итого:</b>		<b>765</b>	<b>29,10</b>	<b>19,62</b>	<b>110,71</b>	<b>735,60</b>
<b>всего</b>			<b>48,27</b>	<b>35,45</b>	<b>189,08</b>	<b>1267,6</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Второй день (вторник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Масло порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75
Каша молочная овсяная с маслом	302*	235/5	13,41	12,12	30,81	286
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
<b>итого:</b>		<b>500</b>	<b>17,46</b>	<b>20,82</b>	<b>70,20</b>	<b>537,00</b>
<b>обед</b>						
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53
Борщ из св капусты и картофеля с птицей со сметаной	110*	200/5/5	3,56	5,82	10,67	109
Тефтели рубленые с соусом	462*	90(50/40)	11,5	13,7	10,3	206
Каша гречневая вязкая	510*	150	4,61	5,53	22,63	161
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>итого:</b>		<b>770</b>	<b>25,30</b>	<b>29,04</b>	<b>100,78</b>	<b>755,00</b>
<b>всего</b>			<b>42,76</b>	<b>49,86</b>	<b>170,98</b>	<b>1292,00</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Третий день (среда)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная рисовая с маслом	302*	245/7	12,18	15,38	36,65	335
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
<b>итого:</b>		<b>502</b>	<b>16,32</b>	<b>15,80</b>	<b>85,48</b>	<b>549,00</b>
<b>обед</b>						
Салат из свеклы	88**	60	0,78	5,46	6,10	76,7
Щи из св. капусты с картофелем с птицей со сметаной	124*	250/12,5/5	6,04	6,07	8,30	111,9
Котлеты рыбные с соусом	388*	90(50/40)	7,93	6,66	12,49	141,62
Пюре картофельное	520*	150	3,7	6,7	22,9	166,7
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>итого:</b>		<b>827,5</b>	<b>23,09</b>	<b>25,81</b>	<b>100,02</b>	<b>719,00</b>
<b>всего</b>			<b>39,41</b>	<b>41,61</b>	<b>185,50</b>	<b>1268,00</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Четвертый день (четверг)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	245/7	13,74	15,36	33,69	328
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
<b>итого:</b>		<b>502</b>	<b>17,80</b>	<b>15,82</b>	<b>73,21</b>	<b>506,00</b>
<b>обед</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,58	6,07	2,19	66
Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	140*	250/5	3,98	3,16	21,04	128
Котлеты руб. из филе птицы с соусом	498*	90(50/40)	11,51	9,12	11,38	174
Каша рисовая вязкая	510*	150	2,25	6	23,7	164
Компот из св. плодов	631*	200	0,2	1,16	27,88	115
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>итого:</b>		<b>815</b>	<b>23,02</b>	<b>26,41</b>	<b>111,99</b>	<b>773</b>
<b>всего</b>			<b>40,82</b>	<b>42,23</b>	<b>185,20</b>	<b>1279,00</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Пятый день (пятница)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная гречневая с маслом	302*	245/7	11,43	15,45	36,89	334
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
<b>итого:</b>		<b>502</b>	<b>15,43</b>	<b>15,90</b>	<b>76,20</b>	<b>510,00</b>
<b>обед</b>						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	46***	60	0,73	3,06	6,7	54
Суп картофельный с крупой с птицей	138*	200/5	3,08	3,03	14,6	98
Кнели из цыплят с рисом с соусом	218**	90(50/40)	10,59	8,87	6,76	150
Макароны отварные	516*	150	5,1	9,15	34,2	241
Компот из изюма	638*	200	0,4	0,08	29,85	122
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>итого:</b>		<b>765</b>	<b>24,40</b>	<b>25,09</b>	<b>117,91</b>	<b>791,00</b>
<b>всего</b>			<b>39,83</b>	<b>40,99</b>	<b>194,11</b>	<b>1301,00</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Шестой день (суббота)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная манная с маслом	302*	245/7	11,03	15,48	27,73	294
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
<b>итого:</b>		<b>502</b>	<b>17,87</b>	<b>19,27</b>	<b>79,94</b>	<b>562,00</b>
<b>обед</b>						
Винегрет овощной	71*	60	0,82	6,07	4,52	76
Суп крестьянский с крупой с птицей	134*	250/5	3,9	5,96	14,34	126
Биточки рубленые с соусом	451*	90(50/40)	9,25	9,6	12,2	184
Каша пшеничная вязкая	302*	150	5,14	5,52	24,24	168
Кисель	648*	200	0	0	33,93	129
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>итого:</b>		<b>815</b>	<b>23,61</b>	<b>28,05</b>	<b>115,03</b>	<b>809</b>
<b>всего</b>			<b>41,48</b>	<b>47,32</b>	<b>194,97</b>	<b>1371,00</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Седьмой день (понедельник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	245/7	15,11	15,37	38,85	354
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
<b>итого:</b>		<b>502</b>	<b>19,11</b>	<b>15,82</b>	<b>78,16</b>	<b>530,00</b>
<b>обед</b>						
Салат из квашеной капусты	45*	60	0,96	3,04	5	52
Суп картофельный с горохом с птицей	139*	200/5	5,9	3,11	15,98	118
Птица (филе) тушенная в сметанном соусе	493*	90(40/50)	11,62	16,26	7,2	221
Каша рисовая вязкая	510*	150	2,25	6	23,7	158
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>итого:</b>		<b>765</b>	<b>25,57</b>	<b>29,33</b>	<b>102,21</b>	<b>770,00</b>
<b>всего</b>			<b>44,68</b>	<b>45,15</b>	<b>180,37</b>	<b>1300,00</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Восьмой день (вторник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Масло порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75
Каша молочная овсяная с маслом	302*	235/5	13,41	12,12	30,81	286
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
<b>итого:</b>		<b>500</b>	<b>17,52</b>	<b>20,83</b>	<b>70,41</b>	<b>539,00</b>
<b>обед</b>						
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53
Борщ из св. капусты и картофеля с птицей со сметаной	110*	200/5/5	3,56	5,82	10,67	109
Котлеты рубленые с соусом	451*	90(50/40)	9,25	9,6	12,2	184
Каша гречневая вязкая	510*	150	4,61	5,53	22,63	161
Компот из св. плодов	631*	200	0,2	1,16	27,88	115
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>итого:</b>		<b>770</b>	<b>23,05</b>	<b>26,06</b>	<b>104,83</b>	<b>748,00</b>
<b>всего</b>			<b>40,57</b>	<b>46,89</b>	<b>175,24</b>	<b>1287,00</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Девятый день (среда)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	245/7	13,74	15,36	33,69	328
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
<b>Итого:</b>		<b>502</b>	<b>17,88</b>	<b>15,78</b>	<b>82,52</b>	<b>542,00</b>
<b>обед</b>						
Салат из свеклы	88**	60	0,78	5,46	6,10	76,7
Щи из св. капусты с картофелем с птицей со сметаной	124*	250/12,5/5	6,04	6,07	8,30	111,9
Биточки рыбные с соусом	388*	90(50/40)	7,93	6,66	12,49	141,62
Пюре картофельное	520*	150	3,7	6,7	22,9	166,7
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>Итого:</b>		<b>827,5</b>	<b>23,09</b>	<b>25,81</b>	<b>100,02</b>	<b>719,00</b>
<b>всего</b>			<b>40,97</b>	<b>41,59</b>	<b>182,54</b>	<b>1261,00</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Десятый день (четверг)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная рисовая с маслом	302*	245/7	12,18	15,38	36,65	335
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
<b>Итого:</b>		<b>502</b>	<b>16,18</b>	<b>15,83</b>	<b>75,96</b>	<b>511,00</b>
<b>обед</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,58	6,07	2,19	66
Суп картофельный с крупой с птицей	138*	200/5	3,08	3,03	14,6	98
Котлеты особые с соусом	452*	90(50/40)	9,54	12,99	9,28	191
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,1	9,15	34,2	241
Компот из изюма	638*	200	0,4	0,08	29,85	122
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>Итого:</b>		<b>765</b>	<b>23,2</b>	<b>32,22</b>	<b>115,92</b>	<b>844</b>
<b>всего</b>			<b>39,38</b>	<b>48,05</b>	<b>191,88</b>	<b>1355,00</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Одиннадцатый день (пятница)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная манная с маслом	302*	245/7	11,03	15,48	27,73	294
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
<b>Итого:</b>		<b>502</b>	<b>15,09</b>	<b>15,94</b>	<b>67,25</b>	<b>472,00</b>
<b>обед</b>						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	46***	60	0,73	3,06	6,7	54
Рассольник ленинградский с птицей со сметаной	132*	200/5/5	2,96	5,76	13,96	123
Биточки рубленые из филе птицы с соусом	498*	90(50/40)	11,51	9,12	11,38	174
Рис отварной	511*	150	3,6	9	35,7	238
Компот из св. яблок	631*	200	0,2	1,16	27,88	115
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>Итого:</b>		<b>765</b>	<b>23,5</b>	<b>29</b>	<b>121,42</b>	<b>830</b>
<b>всего</b>			<b>38,59</b>	<b>44,94</b>	<b>188,67</b>	<b>1302,00</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Двенадцатый день (суббота)</b>						
<b>завтрак</b>						
Зутерброд с повидлом	2*	40	1,2	4,3	22	132
Каша молочная ячневая с маслом	302*	245/7	12,66	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
<b>итого:</b>		<b>512</b>	<b>16,98</b>	<b>19,30</b>	<b>82,46</b>	<b>604,00</b>
<b>обед</b>						
Винегрет овощной	71*	60	0,82	6,07	4,52	76
Суп крестьянский с крупой с птицей	134*	250/5	3,9	5,96	14,34	126
Фрикадельки в соусе	469*	90(50/40)	13,3	7,7	13,3	172
Каша пшенная вязкая	302*	150	5,14	5,52	24,24	168
Кисель	648*	200	0	0	33,93	129
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>итого:</b>		<b>760</b>	<b>27,66</b>	<b>26,15</b>	<b>116,13</b>	<b>797,00</b>
<b>всего</b>			<b>44,64</b>	<b>45,45</b>	<b>198,59</b>	<b>1401,00</b>

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