

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 17

Ионова В В

2024 г.

Примерное двенадцатидневное меню
для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Кулинар-плюс"

Бенда Л.М.

1 марта 2024 г.

Сезон: *весенний*!
Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
Первый день (понедельник)															
завтрак															
Яйцо вареное		1 шт	5,10	4,60	0,30	63	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00	
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	175**	245/5	11,60	8,90	23,10	267	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32	
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
ИТОГО:			21,70	14,16	67,42	529	0,16	0,29	4,43	0,69	238,06	247,51	244,38	5,78	
обед															
Салат из свежих помидоров	19*	100	1,06	10,13	4,52	114,00	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17,00	14,06	0,80	
Суп картофельный с горохом	139*	250	6,73	9,74	10,40	153	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08	
Птица тушенная в смет. соусе	493*	100	12,05	13,8	2,25	145	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03	
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	35,00	253	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99	
Компот из апельсинов	ТТК	200	0,45	0,1	24	141	0	0,04	12	0,08	23	7,62	11,5	0,24	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
ИТОГО:			29,49	40,24	100,77	932	1,05	0,46	43,77	8,65	108,44	84,97	296,96	5,14	
ПОЛДНИК															
Булочка домашняя	769*	50	3,8	8,58	30	196	0,15.	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29	
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	20,2	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6	
ИТОГО:			5,20	8,78	50,20	316	0,00	0,20	80,00	0,92	44,87	28,09	59,92	0,89	
всего			56,39	63,18	218,39	1777	1,21	0,95	128,20	10,26	391,37	360,57	601,26	11,81	
Второй день (вторник)															
завтрак															
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30	
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	245/5	10,50	8,30	28,00	334	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09	
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	18,70	152	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
ИТОГО:			18,94	16,80	97,50	758	0,13	1,25	9,28	1,72	247,08	69,92	203,54	3,94	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ											
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Бутерброд с маслом	1*	40	2,00	14,40	10,80	164	0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03
Макароны с сыром	333*	250	19,6	10	34	381	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ИТОГО:			26,68	25,02	96,13	780	0,24	0,32	2,22	1,19	199,59	76,16	182,86	3,02
обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,90	7,10	3,20	105,00	0,05	1,04	0,25	1,67	12,53	22,55	17,54	0,75
Щи из св капусты с картошкой со сметаной	124*	250/5	2,60	5,20	7,80	95	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
Котлеты руб. из птицы с соусом	498*	100	14,50	12,82	10,10	201	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32
Каша пшеничная вязкая	510*	180	6,38	5,86	24,60	253	0,04	0,13	0,73	0,25	67,22	41,26	133,07	1,00
Напиток из сухофруктов	ТТК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	26,40	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО:			27,30	31,58	98,50	882	0,14	1,33	20,99	6,48	240,35	124,63	413,27	7,40
ПОЛДНИК														
Вафли		20	2,38	9,68	12,32	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62
Бананы св. порциями		100	1,5	0,05	21	96	0	0,04	10	0,4	8	42	28	0,6
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
ИТОГО:			4,08	9,77	59,05	376	0,02	0,05	23,20	0,44	21,96	44,86	58,19	1,36
всего			58,06	66,37	253,68	2038	0,39	1,70	46,41	8,11	461,90	245,65	654,32	11,78
Пятый день (пятница)														
завтрак														
Яйцо вареное		1 шт	5,10	4,60	0,30	63	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	245/5	12,40	8,30	23,20	334	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ИТОГО:			22,50	13,56	67,52	596	0,15	0,31	4,56	0,68	256,40	253,09	260,83	5,92
обед														
Салат из свежкы с огурцами солеными	55***	100	1,42	6,02	6,27	85,00	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55
Суп картоф. с макарон. издел. с мясом														
Птицы	140*	5/250	4,1	7,61	13,9	151	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
Жаркое по-домашнему	259***	200	15,20	19,90	17,50	437	0,20	20,23	0,00	0,80	39,69	409,93	79,36	5,81
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	17,87	109	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО:			23,70	34,29	80,14	908	0,30	20,51	22,50	4,25	127,37	465,88	165,95	10,60
ПОЛДНИК														
Слойка сахарная		60	4,32	11,34	23,4	254	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe					
Компот из ягод	ТТК	200	0,34	0,2	22	143	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87					
Кондитерское изделие		9	0,9	2,8	4,6	48	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87					
ИТОГО:			5,56	2,06	50,00	445	0,01	0,07	0,58	0,00	39,72	23,59	72,66	2,53					
всего			51,76	49,91	197,66	1949	0,46	20,88	27,64	4,93	423,48	742,57	499,45	19,06					
Шестой день (суббота)																			
завтрак																			
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30					
Каша молочная овсяная с маслом	302*	245/5	11,02	14,30	22,10	342	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32					
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	18,70	152	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00					
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55					
ИТОГО:			19,46	22,80	91,60	766	0,14	1,31	9,28	1,09	244,01	107,27	201,60	3,17					
обед																			
Салат Бурчюк	ТТК	100	1,65	4,12	3,95	73	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77					
Суп крестьянский с крупой с мясом	134*	5/250	3,80	6,80	8,00	126	0,00	0,07	15,52	0,47	33,14	17,30	29,00	1,30					
Биточки рубленые с соусом	451*	100	16,00	15,10	13,12	253	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61					
Рис отварной с овощами	ТТК	180	4,58	7,32	14,88	275	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67					
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	27	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7					
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24					
ИТОГО:			29,89	33,94	91,55	976	1,68	0,33	30,61	9,98	143,50	109,85	314,13	6,29					
полдник																			
Пирожки с яблоками	738*	60	3,1	3	27,2	148	0,01	0,05	3,7	0,74	12,4	7,2	35,2	1					
Апельсины св. порциями		100	0,9	0,2	8,1	40	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45					
Напиток из плодов шиповника	705*	200	0,68	0,28	20	133	0	0,01	0,06	0	12,4	3,4	3,4	0,66					
ИТОГО:			4,68	3,48	55,30	321	0,09	0,12	93,76	1,04	75,80	30,10	73,10	2,11					
всего			54,03	60,22	238,45	2063	1,91	1,76	133,65	12,11	463,31	247,22	588,83	11,57					
Седьмой день (понедельник)																			
завтрак																			
Бутерброд с сыром	3*	40	5,40	9,00	8,30	141	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00					
Каша молоч. манная с маслом	302*	245/5	7,43	12,31	26,00	302	0,07	0,11	1,37	0,47	193,26	23,01	76,80	0,56					
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87					
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55					
ИТОГО:			17,77	21,96	78,11	640	0,14	0,17	1,82	1,02	263,51	219,41	171,54	4,98					
обед																			
Салат из свежих помидоров	19*	100	1,06	10,13	4,52	114,00	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17,00	14,06	0,80					
Суп картофельный с горохом	139*	250	6,73	9,74	10,40	153	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08					
Птица тушеная в смет. соусе	493*	100	12,05	13,8	2,25	145	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03					

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe					
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	35,00	253	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99					
Компот из апельсина	ТТК	200	0,45	0,1	24	141	0	0,04	12	0,08	23	7,62	11,5	0,24					
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24					
ИТОГО:			29,49	40,24	100,77	932	1,05	0,62	43,77	9,43	122,84	96,37	349,16	7,38					
ПОЛДНИК																			
Булочка российская	775*	60	4,3	2,81	36,4	177	9	0,12	0,01	0,83	16,4	15,1	43,7	0,74					
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	20,2	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6					
ИТОГО:			5,70	3,01	56,60	297	9,00	0,24	80,01	1,23	52,40	37,10	69,70	1,34					
Всего			52,96	65,21	235,48	1869	10,19	1,03	125,60	11,68	438,75	352,88	590,40	13,70					
Восьмой день (вторник)																			
завтрак																			
Бутерброд с маслом	1*	40	2,00	14,40	10,80	164	0,15,	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03					
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	175**	245/5	11,60	8,90	20,10	267	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32					
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58					
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55					
ИТОГО:			18,68	23,92	82,23	666	0,09	0,29	2,22	0,74	182,94	61,31	190,66	2,48					
обед																			
Винегрет овощной	ТТК	100	1,37	10,14	7,55	126,92	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77					
Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом птицы	110*	5/250/5	4,60	6,62	9,02	112	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17					
Шницель рубленый с соусом	268**	100	17,50	12,00	8,20	279	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61					
Каша рисовая вязкая	510*	180	3,12	7,2	20,7	185	0	0,05	0	0,64	5	22	67	0,5					
Напиток Свежесть	ТТК	200	0,1	0	24,9	97	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66					
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24					
ИТОГО:			29,51	36,56	94,97	926	1,01	0,34	25,28	8,83	140,32	93,73	303,87	5,95					
ПОЛДНИК																			
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8					
Яблоки св. порциями		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2					
Кисель из концентрата	648*	200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1					
ИТОГО:			8,86	7,74	72,30	392	0,08	0,19	16,63	0,35	69,86	22,93	116,74	3,10					
Всего			57,05	68,22	249,50	1984	1,18	0,82	44,13	9,92	393,12	177,97	611,27	11,53					
Девятый день (среда)																			
завтрак																			
Яйцо вареное		1 шт	5,10	4,60	0,30	63	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00					
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	245/5	10,50	8,30	28,00	334	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09					
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91					

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность												
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
ИТОГО:			20,60	13,56	72,32	596	0,15	0,23		4,43	1,32	241,13	210,16	246,32	6,55
обед															
Салат из квашеной капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58	
Щи из св капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы	124*	5/250/5	2,60	5,20	7,80	98	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83	
Тефтели рубленые с соусом	279**	100	14,9	16,11	10,5	223	0,01	0,06	3,08	4,96	30,91	10,02	59,95	0,66	
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,40	197	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42	
Напиток из сухофруктов	ТТК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
ИТОГО:			25,89	33,66	104,03	833,00	0,16	0,57	78,20	8,17	230,19	102,51	323,87	6,99	
ПОЛДНИК															
Кекс		60	4,5	10,4	39,4	264	0,06	0,17	0,9	0,73	152,5	26,6	208,5	1,1	
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14	
ИТОГО:			4,70	10,44	65,13	364,00	0,07	0,18	14,10	0,77	160,46	29,46	213,56	1,24	
всего			51,19	57,66	241,48	1793,00	0,38	0,98	96,73	10,26	631,78	342,13	783,75	14,78	
Десятый день (четверг)															
завтрак															
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30	
Каша молоч. пшеница с маслом	302*	245/5	10,50	8,30	22,80	334	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46	
Чай с молоком	297***	200	1,60	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
ИТОГО:			18,04	14,85	90,96	692	0,13	0,35	10,06	1,08	266,60	79,25	264,29	3,21	
обед															
Салат из свежлы	52**	100	1,27	6,73	7,65	171	0,01	0,05	8,50	6,70	31,45	18,70	36,55	1,19	
Суп картофельный рыбный	133*	250/10	6,16	3,39	6,30	134	0,04	0,15	24,10	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31	
Котлеты руб. из птицы с соусом	498*	100	14,50	18,40	10,10	201	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32	
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	31,70	325	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58	
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
ИТОГО:			35,40	37,08	104,78	1053	0,11	0,46	40,32	12,13	149,33	255,66	589,51	11,81	
ПОЛДНИК															
Булочка домашняя	769*	50	3,72	8,58	30	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29	
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,8	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26	
Апельсины св. порциями		100	0,9	0,2	8,1	40	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45	
ИТОГО:			5,06	8,78	66,90	352	0,08	0,14	90,40	0,82	104,67	31,59	83,82	2,00	
всего			58,50	60,71	262,64	2097	0,32	0,95	140,78	14,03	520,60	366,50	937,62	17,02	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Мg	Р	Fe
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Кисель из концентрата	648*	200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
Груши св. порциями		100	1,5	0,1	21	49	0	0,1	20	0,4	8	42	28	0,6
Итого:			9,96	7,44	83,50	396	0,05	0,26	20,13	0,55	61,86	55,93	133,74	1,50
всего			63,71	64,74	260,98	2073	1,15	0,91	53,64	9,89	514,97	405,86	710,20	14,12

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2017 год

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2002 год

Технолог

Бурцева Г.В.

Экономист по ценам

Некрасова И.Б.

