

СОГЛАСОВАНО

Утверждаю

Директор ООО "Азбука"

Чернявина О.А.

" 25 " октября 2024 г

Основное (организованное) двухнедельное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений г.Чебоксары

Сезон: осень

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 фруктовым соком | 79** | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 |
| Хлеб пшеничный | | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,16 | 142 |
| итого: | | 552 | 22,45 | 18,40 | 98,59 | 651,00 |
| обед | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 45* | 100 | 1,60 | 5,07 | 8,33 | 87 |
| Суп картофельный с горохом | 139* | 250 | 6,00 | 2,96 | 19,92 | 131 |
| Птица (филе) тушенная в сметанном соусе | 493* | 100(40/60) | 12,05 | 16,93 | 8,9 | 236 |
| Макароны отварные | 516* | 180 | 6,38 | 10,90 | 41,00 | 287 |
| Чай с лимоном | 686* | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 60 | 4,5 | 0,9 | 25,8 | 126 |
| итого: | | 890 | 30,79 | 36,82 | 119,17 | 926,00 |
| всего | | | 53,24 | 55,22 | 217,76 | 1577,00 |
| 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 | 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 | 21,03 | 15,23 | 81,54 | 547 |
| 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 лимонный | 699* | 200 | 0,14 | 0,02 | 24,43 | 96 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 60 | 4,5 | 0,9 | 25,8 | 126 |
| итого: | | 900 | 28,07 | 34,72 | 112,10 | 864,00 |
| всего | | | 49,10 | 49,95 | 193,64 | 1411,00 |

| 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 лимоном | 686* | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59 |
| Хлеб пшеничный | | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,16 | 142 |
| итого: | | 552 | 18,98 | 18,43 | 87,01 | 589,00 |
| обед | | | | | | |
| Салат из свеклы | 88** | 100 | 1,30 | 9,40 | 10,20 | 127 |
| Щи из св капусты с картофелем с птицей со сметаной | 124* | 250/12,5/5 | 6,04 | 6,07 | 8,30 | 111,9 |
| Котлеты рыбные с соусом | 388* | 100(60/40) | 10,93 | 10,04 | 13,17 | 186 |
| Пюре картофельное | 520* | 180 | 4,40 | 7,40 | 26,41 | 185 |
| Напиток апельсиновый | 699* | 200 | 0,2 | 0,04 | 25,73 | 100 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 60 | 4,5 | 0,9 | 25,8 | 126 |
| итого: | | 907,5 | 27,37 | 33,85 | 109,61 | 836 |
| всего | | | 46,35 | 52,28 | 196,62 | 1425 |
| 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 | 355 |
| 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 | 20,75 | 15,57 | 92,78 | 592 |
| обед | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 20* | 100 | 0,90 | 10,11 | 3,47 | 109 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 140* | 250 | 2,9 | 2,5 | 21 | 118 |
| Биточки рубленые 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 свежих плодов | 631* | 200 | 0,2 | 1,16 | 27,88 | 115 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 60 | 4,5 | 0,9 | 25,8 | 126 |
| итого: | | 890 | 23,9 | 31,97 | 119,25 | 861 |
| всего | | | 44,65 | 47,54 | 212,03 | 1453 |

| 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 |
| 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 | 26,49 | 34,99 | 134,96 | 952 |
| всего | | | | 53,49 | 222,04 | 1537 |
| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Шестой день (понедельник) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная с маслом | 302* | 285/7 | 17,85 | 17,88 | 45,02 | 414 |
| 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 | 22,75 | 18,38 | 98,71 | 651 |
| обед | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 45* | 100 | 1,60 | 5,07 | 8,33 | 87 |
| Суп картофельный с горохом | 139* | 250 | 6,00 | 2,96 | 19,92 | 131 |
| Птица (филе) тушенная в сметанном соусе | 493* | 100(40/60) | 12,05 | 16,93 | 8,9 | 236 |
| Каша рисовая вязкая | 510* | 180 | 2,70 | 7,20 | 28,50 | 209 |
| Чай с сахаром | 685* | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 60 | 4,5 | 0,9 | 25,8 | 126 |
| итого: | | 890 | 27,05 | 33,11 | 106,46 | 846 |
| всего | | | 49,8 | 51,49 | 205,17 | 1497 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|---|-------------|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Седьмой день (вторник) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| 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: | | 550 | 21,09 | 15,24 | 81,75 | 549 |
| 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 |
| 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 свежих плодов | 631* | 200 | 0,2 | 1,16 | 27,88 | 115 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 60 | 4,5 | 0,9 | 25,8 | 126 |
| итого: | | 900 | 25,18 | 30,64 | 116,55 | 841 |
| всего | | | 46,27 | 45,88 | 198,30 | 1390,00 |
| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Восьмой день (среда) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная с маслом | 302* | 285/7 | 15,98 | 17,87 | 39,19 | 382 |
| Чай с сахаром | 685* | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| Хлеб пшеничный | | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,16 | 142 |
| итого: | | 552 | 20,74 | 18,4 | 83,36 | 581 |
| обед | | | | | | |
| Салат из свеклы | 88** | 100 | 1,30 | 9,40 | 10,20 | 127 |
| Щи из св капусты с картофелем с птицей со сметаной | 124* | 250/12,5/5 | 6,04 | 6,07 | 8,30 | 111,9 |
| Биточки рыбные с соусом | 388* | 100(60/40) | 10,93 | 10,04 | 13,17 | 186 |
| 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: | | 907,5 | 27,31 | 33,83 | 108,31 | 831,90 |
| всего | | | 48,05 | 52,23 | 191,67 | 1412,9 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|--|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Девятый день (четверг) | | | | | | |
| 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 |
| обед | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | 16* | 100 | 0,79 | 10,07 | 3,02 | 105 |
| Суп картофельный с крупой | 138* | 250 | 2,32 | 2,85 | 17,40 | 105 |
| Кнели из цыплят с рисом с соусом | 218** | 100(50/50) | 11,7 | 9,8 | 7,5 | 168 |
| Макаронны отварные | 516* | 180 | 6,38 | 10,90 | 41,00 | 292 |
| Напиток апельсиновый | 699* | 200 | 0,2 | 0,04 | 25,73 | 100 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 60 | 4,5 | 0,9 | 25,8 | 126 |
| итого: | | 890 | 25,89 | 34,56 | 120,45 | 896 |
| всего | | | 44,95 | 52,95 | 216,77 | 1521 |
| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Десятый день (пятница) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Каша молочная манная с маслом | 302* | 285/10 | 12,16 | 18,11 | 32,32 | 344 |
| Чай с лимоном | 686* | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59 |
| Хлеб пшеничный | | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,16 | 142 |
| итого: | | 555 | 16,98 | 18,65 | 76,70 | 545 |
| обед | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с яблоками | 46*** | 100 | 1,21 | 5,1 | 11,1 | 90 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 140* | 250 | 2,9 | 2,5 | 21 | 118 |
| Котлеты рубленные 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: | | 890 | 26,09 | 30,56 | 141,22 | 908,00 |
| всего | | | 43,07 | 49,21 | 217,92 | 1453,00 |

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