

СОГЛАСОВАНО

Директор

«          »            2024г.

Утверждаю

Директор ООО "Азбука"

Чернявина О.А.

"28" февраля 2024 года

## Основное (организованное) двухнедельное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары

Сезон: весна

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 свежих огурцов	16*	60	0,47	6,04	1,81	63
Суп картофельный с горохом с птицей	139*	200/5	5,9	3,11	15,98	118
Птица (филе) тушеная в сметанном соусе	493*	90(40/50)	11,62	16,26	7,2	221
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>27,93</b>	<b>35,48</b>	<b>109,52</b>	<b>867,00</b>
<b>полдник</b>						
Булочка Домашняя	769*	100	7,44	13,16	60,90	392
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120
<b>итого:</b>		<b>300</b>	<b>8,84</b>	<b>13,36</b>	<b>87,30</b>	<b>512,00</b>
<b>всего</b>			<b>55,94</b>	<b>64,67</b>	<b>275,19</b>	<b>1911</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Второй день (вторник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0,00	36
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>19,86</b>	<b>15,42</b>	<b>70,12</b>	<b>498,00</b>
<b>обед</b>						
Салат из квашеной капусты	45*	60	0,96	3,04	5	52
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>25,33</b>	<b>29,03</b>	<b>100,13</b>	<b>754,00</b>
<b>полдник</b>						
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176
Яблоки св. порциями		100	0,4	0,4	9,8	45
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
<b>итого:</b>		<b>360</b>	<b>7,78</b>	<b>6,24</b>	<b>62,32</b>	<b>337,00</b>
<b>всего</b>			<b>33,11</b>	<b>35,27</b>	<b>162,45</b>	<b>1091</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>полдник</b>						
Ватрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	28,08	235
Бананы св. порциями		100	1,5	0,05	21	96
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0	34,41	136
<b>Итого:</b>		<b>375</b>	<b>6,69</b>	<b>2,43</b>	<b>83,49</b>	<b>467,00</b>
<b>всего</b>			<b>46,10</b>	<b>44,04</b>	<b>268,99</b>	<b>1735</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 соленых огурцов	17*	60	0,07	7,74	1,44	76
Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	140*	250/5	3,98	3,16	21,04	128
Биточки 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>22,51</b>	<b>28,08</b>	<b>111,24</b>	<b>783</b>
<b>полдник</b>						
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123
Апельсины св. порциями		100	0,9	0,2	8,1	40
<b>Итого:</b>		<b>335</b>	<b>10,40</b>	<b>7,54</b>	<b>70,96</b>	<b>392,00</b>
<b>всего</b>			<b>50,71</b>	<b>51,44</b>	<b>255,41</b>	<b>1681</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 квашеной капусты с яблоками	169**	60	0,30	2,94	4,44	46
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
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>22,92</b>	<b>29,09</b>	<b>118,17</b>	<b>824,00</b>
<b>полдник</b>						
Булочка творожная	786*	100	13,3	3,6	11,9	296
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120
<b>итого:</b>		<b>300</b>	<b>14,70</b>	<b>3,80</b>	<b>38,30</b>	<b>416,00</b>
<b>всего</b>			<b>53,05</b>	<b>48,79</b>	<b>232,67</b>	<b>1750</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Шестой 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 свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,58	6,07	2,19	66
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>25,19</b>	<b>32,36</b>	<b>99,40</b>	<b>784,00</b>
<b>полдник</b>						
Булочка Домашняя	769*	100	7,44	13,16	60,90	392
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120
<b>итого:</b>		<b>300</b>	<b>8,84</b>	<b>13,36</b>	<b>87,30</b>	<b>512,00</b>
<b>всего</b>			<b>53,14</b>	<b>61,54</b>	<b>264,86</b>	<b>1826</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Седьмой день (вторник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0,00	36
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>19,92</b>	<b>15,43</b>	<b>70,33</b>	<b>500,00</b>
<b>обед</b>						
Салат из квашеной капусты	45*	60	0,96	3,04	5	52
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>23,08</b>	<b>26,05</b>	<b>104,18</b>	<b>747,00</b>
<b>полдник</b>						
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229
Яблоки св. порциями		100	0,4	0,4	9,8	45
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
<b>ИТОГО:</b>		<b>375</b>	<b>9,06</b>	<b>7,78</b>	<b>67,43</b>	<b>374,00</b>
<b>всего</b>			<b>52,06</b>	<b>49,26</b>	<b>241,94</b>	<b>1621</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Восьмой 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>полдник</b>						
Запеканка из творога с повидлом	366*	130/20	27,29	12,25	23,45	317
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123
<b>ИТОГО:</b>		<b>350</b>	<b>28,33</b>	<b>12,25</b>	<b>54,41</b>	<b>440,00</b>
<b>всего</b>			<b>69,30</b>	<b>53,84</b>	<b>236,95</b>	<b>1701</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Девятый 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 квашеной капусты с яблоками	169**	60	0,30	2,94	4,44	46
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
Макаронны 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>23,97</b>	<b>24,97</b>	<b>115,65</b>	<b>783</b>
<b>полдник</b>						
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0	34,41	136
Бананы св. порциями		100	1,5	0,05	21	96
<b>итого:</b>		<b>360</b>	<b>9,01</b>	<b>5,89</b>	<b>79,05</b>	<b>408,00</b>
<b>всего</b>			<b>49,16</b>	<b>46,69</b>	<b>270,66</b>	<b>1702</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Десятый 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 свеклы с яблоками	51*	60	0,65	3,60	6,70	62
Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	140*	200/5	3,4	2,66	16,84	96
Котлеты 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>23,86</b>	<b>26,44</b>	<b>124,3</b>	<b>811</b>
<b>полдник</b>						
Булочка творожная	786*	100	13,3	3,6	11,9	296
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120
<b>итого:</b>		<b>300</b>	<b>14,70</b>	<b>3,80</b>	<b>38,30</b>	<b>416,00</b>
<b>всего</b>			<b>53,65</b>	<b>46,18</b>	<b>229,85</b>	<b>1699</b>

При составлении меню использовались:

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

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 год

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кул. изделий для предприятий ОП в общеобразовательных учреждениях изд. 2017 год

\*\*\*\* Сборник рецептов национальных блюд и кулинарных изд. для предприятий ОП. 2001 год

Технико - Технологическая карта