

СОГЛАСОВАНО

Директор

« 20 » января 2025г.

Утверждаю

Директор ООО "Азбука"

Чернявина О.А.

« 20 » января 2025 года

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

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Первый день (понедельник)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,3	3,9	0	36
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	245/5	15,09	13,92	38,82	340
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		510	21,53	18,24	87,65	590,00
обед						
Салат из квашеной капусты	45*	60	0,96	3,04	5,00	52
Суп картофельный с горохом, с птицей	139*	200/5	5,9	3,11	15,98	118
Птица (филе) тушенная в сметанном соусе	493*	100(50/50)	14,28	18,06	7,27	248
Макароны отварные	516*	150	5,1	9,15	34,2	241
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		775	31,00	34,32	103,47	844,00
полдник						
Булочка Домашняя	769*	100	7,44	13,16	60,90	392
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120
итого:		300	8,84	13,36	87,30	512,00
всего			61,37	65,92	278,42	1946
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Второй день (вторник)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная овсяная с маслом	302*	245/5	13,96	12,12	32,09	294
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		510	18,01	19,82	71,48	536,00
обед						
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	7,82	10,67	109
Тефтели рубленные с соусом	462*	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197
Каша гречневая вязкая	510*	150	4,61	5,53	22,63	161
Напиток лимонный	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		770	22,36	31,45	73,82	746,00
полдник						
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
итого:		360	7,78	6,24	62,32	337,00
всего			30,14	37,69	136,14	1083

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Третий день (среда)						
завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	302*	245/5	12,16	13,93	36,62	321
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
Итого:		500	18,46	17,93	89,62	592,00
обед						
Салат из свеклы	88**	60	0,78	5,46	6,10	77
Щи из св. капусты с картофелем с птицей со сметаной	124*	250/12,5/5	6,04	6,07	8,30	112
Котлеты рыбные с соусом	388*	90(50/40)	7,93	6,66	12,49	142
Пюре картофельное	520*	150	3,7	6,7	22,9	167
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
Итого:		827,5	23,15	25,83	101,32	724,00
полдник						
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
Итого:		375	6,69	2,43	83,49	467,00
всего			48,30	46,19	274,43	1783
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,3	3,9	0	36
Каша молочная пшенная с маслом	302*	245/5	13,72	13,91	33,66	314
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
Итого:		510	20,16	18,23	82,49	564,00
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,58	6,07	2,19	66
Суп картофельный с макаронными изделиями, с птицей	140*	200/5	3,4	2,66	16,84	96
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	158
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:		765	22,44	25,91	107,79	735
полдник						
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
Итого:		375	10,40	7,54	70,96	392,00
всего			53,00	51,68	261,24	1691

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная гречневая с маслом	302*	245/5	11,41	14	36,86	320
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		510	15,46	21,70	76,25	562,00
обед						
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
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
итого:		765	23,35	29,21	120,43	832,00
полдник						
Булочка творожная	786*	100	13,3	3,6	11,9	296
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120
итого:		300	14,70	3,80	38,30	416,00
всего			53,51	54,71	234,98	1810
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Шестой день (понедельник)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,3	3,9	0	36
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	245/5	15,09	13,92	38,82	340
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		510	21,53	18,24	87,65	590,00
обед						
Салат из квашеной капусты	45*	60	0,96	3,04	5,00	52
Суп картофельный с горохом, с птицей	139*	200/5	5,9	3,11	15,98	118
Птица (филе) тушенная в сметанном соусе	493*	100(50/50)	11,62	16,26	7,2	248
Каша рисовая вязкая	510*	150	2,25	6	23,7	158
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		775	25,43	29,36	92,69	759,00
полдник						
Булочка Домашняя	769*	100	7,44	13,16	60,90	392
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120
итого:		300	8,84	13,36	87,30	512,00
всего			55,80	60,96	267,64	1861

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Кал
Седьмой день (вторник)						
завтрак						
Каша молочная овсяная с маслом	302*	245/5	13,96	12,12	32,09	294
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		500	20,26	16,12	85,09	565,00
обед						
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	7,82	10,67	109
Котлеты рубленные 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
итого:		770	23,05	28,06	104,83	748,00
полдник						
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
итого:		375	9,06	7,78	67,43	374,00
всего			52,37	51,96	257,35	1687
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Восьмой день (среда)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	245/5	13,72	13,91	33,66	314
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		510	17,77	21,61	73,05	556,00
обед						
Салат из свеклы	88**	60	0,78	5,46	6,10	77
Щи из св капусты с картофелем с птицей со сметаной	124*	250/12,5/5	6,04	6,07	8,30	112
Биточки рыбные с соусом	388*	90(50/40)	7,93	6,66	12,49	142
Пюре картофельное	520*	150	3,7	6,7	22,9	168
Напиток лимонный	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		827,5	23,15	25,83	101,32	719,00
полдник						
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
итого:		350	28,33	12,25	54,41	440,00
всего			69,25	59,69	228,78	1715

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый день (четверг)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,3	3,9	0	36
Каша молочная рисовая с маслом	302*	245/5	12,16	13,93	36,62	321
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
Итого:		510	18,60	18,25	85,45	571,00
обед						
Огурцы свежие порциями	71*	60	0,48	0,12	3,12	12
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
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
Итого:		765	23,95	22,11	110,21	727
полдник						
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
Итого:		360	9,01	5,89	79,05	408,00
всего			51,56	46,25	274,71	1706
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Десятый день (пятница)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная манная с маслом	302*	245/5	11	14,03	27,71	280
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
Итого:		515	15,11	21,74	67,31	524,00
обед						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	46***	60	0,73	3,06	6,7	54
Суп картофельный с макаронными изделиями, с птицей	140*	200/5	3,4	2,66	16,84	96
Котлеты рубленные 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	158
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:		765	22,59	22,9	112,3	723
полдник						
Булочка творожная	786*	100	13,3	3,6	11,9	296
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120
Итого:		300	14,70	3,80	38,30	416,00
всего			52,40	48,44	217,91	1663

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