

СОГЛАСОВАНО
Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Агрофирма «Атлашевская»

Е.В. Мефодьева

Основное организационное двухнедельное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений Чебоксарского муниципального округа

МЕНЮ НА 1 день		Возрастная категория : 7-11 лет						Возрастная категория : с 12 лет и старше					
СБ	Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				белки	жиры	углеводы	ккал			белки	жиры	углеводы	ккал
	ЗАВТРАК												
302*	Каша молочная рисовая с маслом слив.	21,00	230/5	5,52	7,9	36,15	239,79	27,00	250/5	5,99	8,57	39,24	260,2
97*	Сыр порциями	10,00	10	2,3	2,9	0,1	36,2	15,00	15	3,45	4,35	0,15	54,3
ПР	Хлеб пшеничный	5,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6
685*	Чай с сахаром	4,0	200	0,2		19,8	77	4,0	200	0,2		19,8	77
	ИТОГО	40,0	505,0	12,8	11,4	85,9	491,6	50,0	530,0	14,4	13,5	89,0	530,1
	ОБЕД												
ТТК	Яблоко	13,0	100	0,4	0,4	9,8	47	13,0	100	0,4	0,4	9,8	47
149*	Суп крестьянский с крупой на курин.бульоне	20,00	200	4,28	5,71	10,71	90,04	26,00	250	5,35	7,13	13,38	112,55
508*	Гречка отварная рассыпчатая	10,00	150	5,33	4,35	19,95	140,5	16,00	180	6,4	5,22	23,94	168,6
292*	Бедро куриное запеченное с соусом сметанным	57,0	100(60/40)	15,36	13,66	1,54	189,2	57,0	100(60/40)	15,36	13,66	1,54	189,2
639*	Компот из сухофруктов	5,00	200	16,8	10,85	63,77	266	5,00	200	6,5	10,85	63,77	266
ПР	Хлеб ржаной	5,00	60	17,8	0,27	16,8	73,5	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5
	ИТОГО	110,0	810,0	59,97	35,2	122,6	806,2	122,0	890,0	36,4	37,5	129,2	856,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	150,0	1315,0	72,79	46,6	208,4	1297,8	172,0	1420,0	50,8	51,1	218,2	1387,0
МЕНЮ НА 2 день		Возрастная категория : 7-11 лет						Возрастная категория : с 12 лет и старше					
СБ	Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				белки	жиры	углеводы	ккал			белки	жиры	углеводы	ккал
	ЗАВТРАК												
160*	Суп молочный с мак.изд.	18,0	200	6	3,8	24,2	156	28,0	230	6,9	4,37	27,83	179,4
685*	Чай с сахаром	4,00	200	0,2		19,8	77	4,00	200	0,2		19,8	77
ПР	Хлеб пшеничный	5,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	5,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6
ПР	Изделия бараночные	13,00	75	7,8	0,97	48,1	233,2	13,00	75	7,8	0,97	48,1	233,2
	ИТОГО	40,00	535,00	18,80	5,37	121,90	604,80	50,00	565,00	19,70	5,94	125,53	628,20
	ОБЕД												
78*	Винегрет	10,00	60	0,88	3,05	5,39	51,42	17,00	100	1,4	5,08	8,98	85,7
142*	Рассольник по-Ленинградски на мясном бульоне со сметаной	21,00	200/5	3,5	2,48	20,91	154,01	24,00	250/5	4,35	3,08	26,01	191,57
508*	Рис отварной рассыпчатый	12,00	150	4,2	0,6	43,3	195,9	14,00	180	5,04	0,72	52	235,1
471*	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	57,00	100(60/40)	16,7	8,37	8,05	139,1	57,00	100(60/40)	16,7	8,37	8,05	139,1
638*	Компот из изюма	5,00	200	6,5	10,85	63,77	266	5,00	200	6,5	10,85	63,77	266
ПР	Хлеб ржаной	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5
	ИТОГО	110,0	775,0	34,1	25,6	158,2	879,9	122,0	895,0	36,3	28,4	175,6	991,0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	150,0	1310,0	52,9	31,0	280,1	1484,7	172,0	1460,0	56,0	34,3	301,1	1619,2

СОГЛАСОВАНО
Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Агрофирма «Атлашевская»

Е.В. Мефодьева

МЕНЮ НА 3 день		Возрастная категория : 7-11 лет						Возрастная категория : с 12 лет и старше					
СБ	Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				белки	жиры	углеводы	ккал			белки	жиры	углеводы	ккал
	ЗАВТРАК *												
302*	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	17,00	225/5	9,04	17,14	50,07	392,2	23,00	250/5	10,24	19,42	56,74	424,3
692*	Кофейный напиток	8,00	200	0,54	0,1	8,58	33	8,00	200	0,54	0,1	8,58	33
ПР	Хлеб пшеничный	5,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6
97*	Сыр порциями	10,00	10	2,3	2,9	0,1	36,2	15,00	15	3,45	4,35	0,15	54,3
	ИТОГО	40,00	500,00	16,68	20,74	88,55	600,00	50,00	530,00	19,03	24,47	95,27	650,20
	ОБЕД												
ПР	Фрукт(Яблоко)	13,00	100	0,4	0,4	9,8	47	13,00	100	0,4	0,4	9,8	47
139*	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	21,00	200	7,13	4,74	19,5	148,29	26,00	250	8,91	5,92	24,3	185,36
516*	Макароны отварные	7,00	150	6	5,44	36,44	218,67	14,00	180	7,2	6,53	43,73	262,4
278**	Тефтели из говяд. рубленые с соусом красным основным	57,00	100(60/40)	15,08	8,1	8,96	138,44	57,00	100(60/40)	15,08	8,1	8,96	138,44
ТТК	Напиток лимонный	7,00	200	0,16		0,04	83,4	7,00	200	0,16	22	0,04	83,4
ПР	Хлеб ржаной	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5
	ИТОГО	110,00	810,00	31,11	18,95	91,54	709,30	122,00	890,00	34,09	43,22	103,63	790,10
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	150,00	1310,00	47,79	39,69	180,09	1309,30	172,00	1420,00	53,12	67,69	198,90	1440,30
МЕНЮ НА 4 день		Возрастная категория : 7-11 лет						Возрастная категория : с 12 лет и старше					
	Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				белки	жиры	углеводы	ккал			белки	жиры	углеводы	ккал
	ЗАВТРАК												
302*	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	18,00	225/5	5,59	8,58	38,23	261,74	24,00	250/5	6,19	9,32	42,38	290,19
96*	Масло сливочное	10,00	10	0,08	7,25	0,13	66,1	15,00	15	0,12	10,8	0,19	99,1
ПР	Хлеб пшеничный	5,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6
685*	Чай с яблочным соком	7,00	200	0,2		5	23	7,00	200	40	10,2	13,8	23
	ИТОГО	40,00	500,00	10,67	16,43	73,16	489,44	50,00	530,00	51,11	30,92	86,17	550,89
	ОБЕД												
47**	Салат из квашеной капусты	12,00	60	1,02	2,4	1,86	32,64	17,00	100	1,7	4	3,1	54,4
ТТК	Суп с мак/изд на к/б с гренками	20,00	200/15	1,81	5,03	13,57	109,28	24,00	250/15	2,26	6,3	16,9	136,6
516*	Картофельное пюре	18,00	150	3,15	7,65	18,9	156,6	21,00	180	3,78	6,12	15,12	188
371*	Филе минтая тушеное с луком	49,00	100(60/40)	9,02	1,6	3,15	85,76	49,00	100(60/40)	9,02	1,6	3,15	85,76
631*	Компот из яблок	6,00	200	0,1	0,03	14,99	56,85	6,00	200	0,1	0,03	14,99	56,85
ПР	Хлеб ржаной	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5
	ИТОГО	110,00	785,00	17,44	16,98	69,27	514,63	122,00	905,00	19,20	18,32	70,06	595,11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	150,00	1285,00	28,11	33,41	142,43	1004,07	172,00	1435,00	70,31	49,24	156,23	1146,00

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Агрофирма «Атлашевская»

Е.В. Мефодьева

МЕНЮ НА 5 дней		Возрастная категория : 7-11 лет						Возрастная категория : с 12 лет и старше					
СБ	Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				белки	жиры	углеводы	ккал			белки	жиры	углеводы	ккал
	ЗАВТРАК												
302*	Каша молочная овсяная	19,00	220/5	10,4	11,31	38,29	251,74	20,00	250/5	11,78	12,81	43,39	285,3
97*	Сыр порциями	*	*	*	*	*	*	10,00	10	2,3	2,9	0,1	36,2
ПР	Хлеб пшеничный	5,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6
ПР	Кондитерское изделие (Конфета)	12,0	20	1,1	4,4	13,2	96,8	12,0	20	1,1	4,4	13,2	96,8
685*	Чай с сахаром	4,0	200	0,2		19,8	77	4,0	200	0,2		19,8	77
	ИТОГО	40,00	505,00	16,50	16,31	101,09	564,14	50,00	545,00	20,18	20,71	106,29	633,90
	ОБЕД												
78*	Помидор в нарезке	22,00	60	0,48	0,12	3,12	12	29,00	100	0,8	0,2	5,2	20
124*	Щи из свеж.капусты на кур.бул. со сметаной	22,00	200/5	1,9	6,17	8,11	99,7	24,00	250/5	2,36	7,67	10,08	124,01
302*	Каша пшеничная вязкая	7,00	150	4,5	1,1	25,5	135	9,00	200	6	1,4	34	180
388*	Котлета куриная с соусом красным основным	47,00	100(60/40)	20,28	13,8	5,78	231,8	47,00	100(60/40)	20,28	13,8	5,78	231,8
ПР	Хлеб ржаной	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5
ТТК	Напиток апельсиновый	7,0	200			22,8	86	8,0	200			22,8	86
	ИТОГО	110,00	775,00	29,50	21,46	82,11	638,00	122,00	915,00	31,78	23,34	94,66	715,31
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	150,00	1280,00	46,00	37,77	183,20	1202,14	172,00	1460,00	51,96	44,05	200,95	1349,21
МЕНЮ НА 6 день		Возрастная категория : 7-11 лет						Возрастная категория : с 12 лет и старше					
	Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				белки	жиры	углеводы	ккал			белки	жиры	углеводы	ккал
	ЗАВТРАК												
333*	Макароны отварные с сыром и маслом сливоч.	20,00	230(215/10/5)	9,7	9,22	27,69	233,83	30,00	250(230/15/5)	10,54	10,02	30,09	254,16
686*	Чай с лимоном	5,00	200	0,16	0,16	27,87	108,97	5,00	200	0,16	0,16	27,87	108,97
ПР	Хлеб пшеничный	5,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	5,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6
96*	Масло сливочное	10,00	10	0,08	7,25	0,13	66,1	10,00	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	ИТОГО	40,0	500,0	14,7	17,2	85,5	547,5	50,0	520,0	15,6	18,0	87,9	567,8
	ОБЕД												
ТТК	Яблоко	13,0	100	0,4	0,4	9,8	47	13,0	100	0,4	0,4	9,8	47
142*	Рассольник по-Ленинградски на мясном бульоне со сметаной	20,00	200/5	2,5	6,04	20,91	154,01	26,00	250/5	3,1	7,51	26,01	191,57
302*	Каша гречневая вязкая	7,00	150	5,33	4,35	19,95	140,48	13,00	180	5,92	4,83	22,16	156,08
292**	Филе куриное тушеное с овощами с соусом сметанным	60,00	100(60/40)	17,4	12,09	2,05	197,9	60,00	100(60/40)	17,4	12,09	2,05	197,9
639*	Компот из сухофруктов	5,00	200	0,16	0,16	27,87	108,96	5,00	200	0,16	0,16	27,87	108,96
ПР	Хлеб ржаной	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5
	ИТОГО	110,00	825,00	28,13	23,31	97,38	721,85	122,00	925,00	29,32	25,26	104,69	775,01
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	150,00	1325,00	42,87	40,54	182,87	1269,35	172,00	1445,00	44,90	43,29	192,58	1342,84

010526

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Агрофирма «Атлашевская»

Е.В. Мефодьева

МЕНЮ НА 7 день		Возрастная категория : 7-11 лет						Возрастная категория : с 12 лет и старше					
Наименование блюда		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				белки	жиры	углеводы	ккал			белки	жиры	углеводы	ккал
ЗАВТРАК													
302*	Каша манная молочная с маслом сливочным	14,00	230/5	11,44	8,32	56,27	268,4	20,00	250/5	12,96	9,42	63,77	304,18
693*	Какао с молоком	11,00	200	3,79	3,2	25,81	143	11,00	200	3,79	3,2	25,81	143
97*	Сыр порциями	10,00	10	2,3	2,9	0,1	36,2	15,00	15	3,45	4,35	0,15	54,3
ПР	Хлеб пшеничный	5,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6
ИТОГО		40,00	505,00	22,33	15,02	111,98	586,20	50,00	530,00	25,00	17,57	119,53	640,08
ОБЕД													
47**	Салат из квашеной капусты	13,00	60	1,02	2,4	1,86	32,64	17,00	100	1,7	4	3,1	54,4
110*	Борщ на мясном бульоне со сметаной	24,00	200/5	1,45	4,04	10,9	87,8	29,00	250/5	1,8	5,02	13,55	109,21
508*	Рис отварной рассыпчатый	12,00	150	4,2	0,6	43,3	195,9	15,00	180	5,04	0,72	52	235,1
388*	Биточки из филе кур соус красный основной	40,00	100(60/40)	9,75	12,8	7,2	185,28	40,00	100(60/40)	9,75	12,8	7,2	185,28
ПР	Кондитерское изделие (Конфета)	12,0	20	1,1	4,4	13,2	96,8	12,0	20	1,1	4,4	13,2	96,8
ПР	Хлеб ржаной	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5
685*	Чай с сахаром	4,0	200	0,2		19,8	77	4,0	200	0,2		19,8	77
ИТОГО		110,00	775,00	20,06	24,51	113,06	748,92	122,00	910,00	21,93	27,21	125,65	831,29
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		150,00	1280,00	42,39	39,53	225,04	1335,12	172,00	1440,00	46,93	44,78	245,18	1471,37

МЕНЮ НА 8 день		Возрастная категория : 7-11 лет						Возрастная категория : с 12 лет и старше					
Наименование блюда		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				белки	жиры	углеводы	ккал			белки	жиры	углеводы	ккал
ЗАВТРАК													
302*	Каша молочная "Дружба"с маслом сливоч.	17,00	225/5	9,04	17,14	50,07	392,2	23,00	250/5	10,24	19,42	56,74	424,3
96*	Масло сливочное	10,00	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14,00	15	0,12	10,8	0,19	99,1
ПР	Хлеб пшеничный	5,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	5,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6
692*	Кофейный напиток	8,00	200	0,54	0,1	8,58	33	8,00	200	0,54	0,1	8,58	33
ИТОГО		40,00	500,00	14,46	25,09	88,58	629,90	50,00	530,00	15,70	30,92	95,31	695,00
ОБЕД													
15*	Огурец в нарезке	15,00	60	0,48	0,12	3,12	12	22,00	100	0,8	0,2	5,2	20
124*	Щи из свеж.капусты на кур.бул. со сметаной	22,00	200/5	1,9	6,17	8,11	99,7	24,00	250/5	2,36	7,67	10,08	124,01
516*	Макароны отварные	7,00	150	6	5,44	36,44	218,67	10,00	180	7,2	6,53	43,73	262,4
278**	Котлета из говядины с соусом красным	54,00	100 (60/40)	17,6	17,6	3,41	236,5	54,00	100 (60/40)	19,58	18,2	5,43	261,1
ТТК	Напиток лимонный	7,00	200	0,16	22	0,04	83,4	7,00	200	0,16	22	0,04	83,4
ПР	Хлеб ржаной	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5
ИТОГО		110,00	775,00	28,48	51,60	67,92	723,77	122,00	895,00	32,44	54,87	81,28	824,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		150,00	1275,00	42,94	76,69	156,50	1353,67	172,00	1425,00	48,14	85,79	176,60	1510,11

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Агрофирма «Атлашевская»

Е.В. Мефодьева

МЕНЮ НА 9 дней

Возрастная категория : 7-11 лет

Возрастная категория : с 12 лет и старше

		Возрастная категория: 7-11 лет						Возрастная категория: с 12 лет и старше					
Наименование блюда		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			Цена (руб)	Выход (гр)
				белки	жиры	углеводы			ккал	белки	жиры		
ЗАВТРАК													
302*	Каша молочная гречневая с маслом слив.	17,00	230/5	13,16	15,98	55,66	418,92	22,00	250/5	14,28	17,34	60,4	454,6
685*	Кисель из концентрата	8,00	200			14	52,4	8,00	200			14	52,4
96*	Масло сливочное	10,00	10	0,08	7,25	0,13	66,1	15,00	15	0,08	7,25	0,13	66,1
ПР	Хлеб пшеничный	5,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	5,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6
	ИТОГО	40,00	505,00	18,04	23,83	99,59	676,02	50,00	530,00	19,16	25,19	104,33	711,70
ОБЕД													
47**	Салат из квашеной капусты	13,00	60	1,02	2,4	1,86	32,64	17,00	100	1,7	4	3,1	54,4
139*	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	24,00	200	7,13	4,74	19,5	148,29	29,00	250	8,91	5,92	24,3	185,36
516*	Картофельное пюре	18,00	150	3,15	7,65	18,9	156,6	21,00	180	3,78	6,12	15,12	188
ТТК	Тефтели рыбные с томат. Соус.	44,00	100(60/40)	13,53	6,48	14,9	171,05	44,00	100(60/40)	13,53	6,48	14,9	171,05
ПР	Хлеб ржаной	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5
631*	Компот из яблок	6,00	200	0,1	0,03	14,99	56,85	6,00	200	0,1	0,03	14,99	56,85
	ИТОГО	110,00	755,00	27,27	21,57	86,95	638,93	122,00	875,00	30,36	22,82	89,21	729,16
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	150,00	1260,00	45,31	45,40	186,54	1314,95	172,00	1405,00	49,52	48,01	193,54	1440,86

МЕНЮ НА 10 дней

Возрастная категория : 7-11 лет

Возрастная категория : с 12 лет и старше

	Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность					
				белки	жиры	углеводы	ккал			белки	жиры	углеводы	ккал		
	ЗАВТРАК														
302*	Каша пшеничная молочная с маслом	10,00	150/5	6.62	4,19	31	193,44	12,00	180/5	7,9	5	37	230,88		
ТТК	Запеканка из творога	20,50	80	11,2	6,4	12,8	153,6	28,50	90	12,6	7,2	14,4	172,8		
ТТК	Соус сладкий	3,00	40	0.36	0,12	6.4	28	3,00	40	0,36	0,12	6.4	28		
ПР	Хлеб пшеничный	2,50	30	2,4	0,3	14,9	69,3	2,50	30	2,4	0,3	14,9	69,3		
685*	Чай с сахаром	4,0	200	0,2		19,8	77	4,0	200	0,2		19,8	77		
	ИТОГО	40,00	505,00	20,78	11,01	84,90	521,34	50,00	545,00	23,46	12,62	92,50	577,98		
	ОБЕД														
ТТК	Салат из соленых огурцов	16,0	60	0.7	3,1	1,9	39,3	26,00	100	1,1	5,1	3,2	65.5		
ТТК	Суп с мак/изд на к/б с гречками	20,00	200/15	1.81	5.03	13.57	109,28	25,00	250/15	2,26	6,3	16,9	136,6		
259*	Жаркое с говядиной и картофелем	49,00	200	32.4	27,6	31.4	496	58,00	250	40,5	34,5	39,9	620		
ПР	Хлеб ржаной	5,00	60	2.34	0.27	16.8	73,5	5,00	60	2,34	0.27	16.8	73,5		
ПР	Изделия бараночные	12,00	75	7.8	0.97	48.1	233.2	*	*	*	*	*	*		
ТТК	Напиток апельсиновый	8,0	200			22.8	86	8,0	200			22.8	86		
	ИТОГО	110,00	810,00	45,05	36,97	134,57	1037,28	122,00	875,00	46,20	46,17	99,60	981,60		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	150,00	1315,00	65,83	47,98	219,47	1558,62	172,00	1420,00	69,66	58,79	192,10	1559,58		
Средняя фактическая норма за 10 дней				48,695	43,86	196,47	1312,98					54,14	52,70	207,54	1427,57
Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20				38,5	39,5	167,5	1175,00					45	46	191,5	1360

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий при образовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной «Хлебпродинформ М-2004»

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Мозильного «М.Делприн, 2005, 628 с.»