



Директо

Директор МАУ "Школы для талантов"
Князева З. О.

Основное организационное двухнедельное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений Чебоксарского муниципального округа

Категория: Дети от 3 до 7 лет (104)

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Стоимость	Химический состав							
			белки, г	жиры, г	угле- воды, г	энергетическая ценность	Ca, мг	Fe, мг	B2, мг	C, мг
1 нед. Понедельник										
Завтрак										
Без диет										
Флоды или ягоди свежие (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	32	16,00	2,20	0,02	10,00
Кофейный напиток с молоком	180		2,96	3,11	10,83	83	95,16	0,07	0,11	0,47
Каша 'Дружба'	180		4,50	6,21	21,51	160	103,50	0,45	0,11	0,48
Бутерброд с повидлом	30		1,36	2,11	12,02	73	7,97	0,84	0,01	0,02
Итого	490	0,00	9,22	11,83	54,16	348	222,63	3,55	0,25	10,97
Второй завтрак										
Без диет										
Сок фруктовый (яблочный)	100		0,50		10,10	42	7,00	1,40	0,01	2,00
Итого	100	0,00	0,50	0,00	10,10	42	7,00	1,40	0,01	2,00
Обед										
Без диет										
Макароны отварные	150		5,40	4,90	32,80	197	12,00	0,73	0,03	
Хлеб ржаной	30		1,86	0,32	9,31	47	9,24	1,02	0,02	
Чай с лимоном и сахаром	180		0,23	0,05	9,29	39	6,04	0,67		0,99
Фрикадельки в соусе (говядина, соус сметанный)	40/25		5,26	6,45	5,75	102	19,53	0,55	0,05	0,14
Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	180		4,98	8,11	9,75	132	26,88	0,71	0,06	5,77
Салат витаминный (1 вариант)	50		0,41	2,73	2,47	36	10,40	0,45	0,02	9,95
Итого	655	0,00	18,14	22,56	69,37	553	84,09	4,13	0,18	16,85
Полдник										
Без диет										
Запеканка из творога	150		23,50	16,03	17,54	308	211,19	0,71	0,34	0,29
Хлеб пшеничный	30		2,55	0,48	11,10	59	12,90	1,50	0,03	
Чай с сахаром	180		0,17	0,04	9,12	38	4,10	0,67		0,04

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Стоимость	Химический состав							
			белки, г	жиры, г	угле- воды, г	энергет ическая ценнос ть	Ca, мг	Fe, мг	B2, мг	C, мг
Вафли	30		0,90	0,74	21,87	98	2,64			
Итого	390	0,00	27,12	17,29	59,63	503	230,83	2,87	0,37	0,33
Итого за день	1635	0,00	54,98	51,68	193,26	1 446	544,55	11,96	0,81	30,15
1 нед. Вторник										
Завтрак										
Без диет										
Каша вязкая молочная пшениная (с маслом)	175/5		7,41	9,48	37,99	267	125,80	2,01	0,14	0,82
Бутерброд с сыром	30		3,66	4,42	6,09	79	90,45	0,79	0,04	0,10
Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100		0,75	0,26	7,37	35	30,80	0,09	0,02	15,20
Чай с молоком и сахаром	180		1,44	0,99	7,83	46	51,30	0,69	0,06	0,27
Итого	490	0,00	13,26	15,15	59,28	427	298,35	3,57	0,26	16,39
Второй завтрак										
Без диет										
Молоко кипяченое	100		2,90	2,50	4,80	54	120,00	0,10	0,15	1,30
Итого	100	0,00	2,90	2,50	4,80	54	120,00	0,10	0,15	1,30
Обед										
Без диет										
Каша гречневая рассыпчатая	150		8,20	6,90	35,90	239	14,00	4,04	0,12	
Голубцы ленивые	60		5,06	4,67	3,80	77	19,23	0,81	0,04	6,62
Хлеб ржаной	30		1,86	0,32	9,31	47	9,24	1,02	0,02	
Компот из изюма	180		0,36	0,09	16,56	68	12,60	0,49	0,01	
Салат из белокочанной капусты с морковью	50		0,76	4,44	4,40	60	20,64	0,26	0,01	7,66
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180		4,93	8,06	8,95	128	34,19	1,04	0,06	5,94
Итого	650	0,00	21,17	24,48	78,92	619	109,90	7,65	0,26	20,22
Полдник										
Без диет										
Картофельное пюре	120		2,44	4,59	15,82	114	31,30	0,81	0,09	8,16
Хлеб пшеничный	30		2,55	0,48	11,10	59	12,90	1,50	0,03	
Пряник	30		1,41	0,79	20,48	95	6,60	0,39		
Ряженка	180		5,22	4,50	7,56	92	223,20	0,18	0,24	0,54
Котлеты рубленные из курицы (соус сметанный)	60		6,50	4,70	5,71	91	21,18	0,74	0,04	0,06

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Стоимость	Химический состав							
			белки, г	жиры, г	угле- воды, г	энергетическая ценность	Ca, мг	Fe, мг	B2, мг	C, мг
Итого	420	0,00	18,12	15,06	60,67	451	295,18	3,63	0,40	8,76
Итого за день	1660	0,00	55,45	57,19	203,67	1 551	823,42	14,95	1,07	46,67
1 нед. Среда										
Завтрак										
Без диет										
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	32	16,00	2,20	0,02	10,00
Какао с молоком	180		4,14	3,24	11,34	90	128,70	0,98	0,15	0,51
Бутерброд с маслом	30		1,77	5,62	11,17	102	6,30	0,26	0,02	
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)	180		6,22	10,36	25,69	221	109,22	1,25	0,14	0,45
Итого	490	0,00	12,53	19,62	58,00	445	260,22	4,69	0,33	11,06
Второй завтрак										
Без диет										
Плоды или ягоды свежие (бананы)	100		1,50	0,50	21,00	96	8,00	0,60	0,05	10,00
Итого	100	0,00	1,50	0,50	21,00	96	8,00	0,60	0,05	10,00
Обед										
Без диет										
Хлеб ржаной	30		1,86	0,32	9,31	47	9,24	1,02	0,02	
Чай с лимоном и сахаром	180		0,23	0,05	9,29	39	6,04	0,67		0,99
Салат из моркови и яблок	50		0,43	4,48	3,34	56	16,41	0,48	0,02	10,51
Жаркое по-домашнему	180		18,05	17,14	15,58	289	23,10	3,08	0,17	8,58
Рассольник ленинградский	180		4,45	5,65	11,42	114	20,03	0,84	0,06	4,83
Итого	620	0,00	25,02	27,64	48,94	545	74,82	6,09	0,27	24,91
Полдник										
Без диет										
Каша жидкая молочная гречневая	150		5,40	4,30	19,90	141	84,00	1,76	0,14	0,37
Хлеб пшеничный	30		2,55	0,48	11,10	59	12,90	1,50	0,03	
Компот из смеси сухофруктов	180		0,45		17,82	73	45,00	0,09		
Печенье сахарное	30		2,12	3,12	6,44	62	7,66	0,55	0,02	
Итого	390	0,00	10,52	7,90	55,26	335	149,56	3,90	0,19	0,37
Итого за день	1600	0,00	49,57	55,66	183,20	1 421	492,59	15,27	0,84	46,34
1 нед. Четверг										

Наименование блюда		Выход блюда (г)	Стойкость	Химический состав							
				белки, г	жиры, г	угле- воды, г	энергетическая ценность	Ca, мг	Fe, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак											
Без диет											
Кофейный напиток с молоком		180		2,96	3,11	10,83	83	95,16	0,07	0,11	0,47
Бутерброд с сыром		30		3,66	4,42	6,09	79	90,45	0,79	0,04	0,10
Каша жидкая молочная гречневая		180		6,48	5,16	23,88	169	100,80	2,11	0,17	0,44
Плоды или ягоды свежие (мандарины)		100		0,75	0,26	7,37	35	30,80	0,09	0,02	15,20
Итого		490	0,00	13,85	12,95	48,17	366	317,21	3,05	0,34	16,21
Второй завтрак											
Без диет											
Сок фруктовый (виноградный)		100		0,30	0,20	16,30	69	20,00	0,40	0,01	2,00
Итого		100	0,00	0,30	0,20	16,30	69	20,00	0,40	0,01	2,00
Обед											
Без диет											
Суп картофельный с горохом и курицей		180		6,41	6,07	14,24	137	26,76	1,52	0,06	4,03
Хлеб ржаной		30		1,86	0,32	9,31	47	9,24	1,02	0,02	
Компот из кураги		180		0,90	0,09	14,13	60	25,20	0,54	0,03	0,27
Мясо тушеное (курица)		40/20		11,05	3,46	1,74	82	6,07	0,71	0,02	0,58
Каша рассыпчатая (рисовая)		150		3,48	4,07	34,16	188	4,53	0,46	0,03	
Салат из свежих огурцов		50		0,38	3,01	1,18	33	11,16	0,29	0,02	2,35
Итого		650	0,00	24,08	17,02	74,76	547	82,95	4,53	0,18	7,23
Полдник											
Без диет											
Рагу из овощей		150		2,95	5,15	16,09	122	56,14	0,99	0,09	12,22
Хлеб пшеничный		30		2,55	0,48	11,10	59	12,90	1,50	0,03	
Вафли		30		0,90	0,74	21,87	98	2,64			
Молоко кипяченое		180		5,22	4,50	8,64	96	216,00	0,18	0,28	2,34
Итого		390	0,00	11,62	10,87	57,70	375	287,68	2,67	0,40	14,56
Итого за день		1630	0,00	49,85	41,04	196,93	1 357	707,84	10,65	0,93	40,00
1 нед. Пятница											
Завтрак											
Без диет											

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Стоимость	Химический состав							
			Белки, г	жиры, г	угле- воды, г	энерге- тическая ценнос- ть	Ca, мг	Fe, мг	B2, мг	C, мг
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	32	16,00	2,20	0,02	10,00
Макароны отварные с сыром	180		9,48	8,64	34,32	253	151,20	0,96	0,06	0,05
Компот из изюма	180		0,36	0,09	16,56	68	12,60	0,49	0,01	
Бутерброд с повидлом	30		1,36	2,11	12,02	73	7,97	0,84	0,01	0,02
Итого	490	0,00	11,60	11,24	72,70	426	187,77	4,48	0,10	10,07
Второй завтрак										
Без диет	100		0,50		10,10	42	7,00	1,40	0,01	2,00
Сок фруктовый (яблочный)	100	0,00	0,50	0,00	10,10	42	7,00	1,40	0,01	2,00
Итого										
Обед										
Без диет	150		3,05	5,78	19,78	143	39,13	1,02	0,11	10,20
Картофельное пюре	30		1,86	0,32	9,31	47	9,24	1,02	0,02	
Хлеб ржаной	180		0,14	0,14	25,09	104	12,76	0,86	0,01	0,81
Компот из свежих плодов (груши)	60		4,10	5,78	8,78	104	27,79	0,24	0,04	1,63
Рыба, запеченная под молочным соусом (минтай)	180		4,87	8,03	4,87	112	37,43	0,69	0,05	9,63
Щи из свежей капусты со сметаной	50		0,58	0,08	1,92	11	6,67	0,42	0,02	12,50
Помидор в нарезке	650	0,00	14,60	20,13	69,75	521	133,02	4,24	0,25	34,77
Итого										
Полдник										
Без диет	150		6,20	6,90	29,00	203	101,00	1,64	0,14	0,41
Каша вязкая молочная пшеничная	30		2,55	0,48	11,10	59	12,90	1,50	0,03	
Хлеб пшеничный	180		0,17	0,04	9,12	38	4,10	0,67		0,04
Чай с сахаром	30		1,41	0,79	20,48	95	6,60	0,39		
Пряник	390	0,00	10,33	8,21	69,70	395	124,60	4,20	0,17	0,45
Итого	1630	0,00	37,03	39,58	222,25	1384	452,39	14,33	0,53	47,29
Итого за день										
2 нед. Понедельник										
Завтрак										
Без диет	180		0,14	0,14	25,09	104	12,76	0,86	0,01	0,81
Компот из свежих плодов (яблоки)	30		1,77	5,62	11,17	102	6,30	0,26	0,02	
Бутерброд с маслом										

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Стоимость	Химический состав							
			белки, г	жиры, г	угле- воды, г	энергетическая ценность	Ca, мг	Fe, мг	B2, мг	C, мг
Каша жидкая молочная гречневая	180		6,48	5,16	23,88	169	100,80	2,11	0,17	0,44
Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100		0,75	0,26	7,37	35	30,80	0,09	0,02	15,20
Итого	490	0,00	9,14	11,18	67,51	410	150,66	3,32	0,22	16,45
Второй завтрак										
Без диет	100		0,40	0,40	9,80	32	16,00	2,20	0,02	10,00
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,00	0,40	0,40	9,80	32	16,00	2,20	0,02	10,00
Итого										
Обед										
Без диет	150		5,30	5,50	32,70	202	11,00	0,70	0,03	
Макароны отварные	30		1,86	0,32	9,31	47	9,24	1,02	0,02	
Хлеб ржаной	180		0,23	0,05	9,29	39	6,04	0,67		0,99
Чай с лимоном и сахаром	40/25		5,26	6,45	5,75	102	19,53	0,55	0,05	0,14
Фрикадельки в соусе (говядина,соус сметанный)	50		0,41	2,73	2,47	36	10,40	0,45	0,02	9,95
Салат витаминный (1 вариант)	180		4,93	8,06	8,95	128	34,19	1,04	0,06	5,94
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	655	0,00	17,99	23,11	68,47	554	90,39	4,44	0,18	17,02
Итого										
Полдник										
Без диет	180		2,96	3,11	10,83	83	95,16	0,07	0,11	0,47
Кофейный напиток с молоком	30		2,55	0,48	11,10	59	12,90	1,50	0,03	
Хлеб пшеничный	30		2,12	3,12	6,44	62	7,66	0,55	0,02	
Печенье сахарное	150		20,22	6,93	10,40	185	62,55	1,80	0,10	21,66
Капуста тушеная с курицей	390	0,00	27,85	13,64	38,77	389	178,27	3,91	0,26	22,13
Итого за день	1635	0,00	55,38	48,33	184,55	1385	435,32	13,87	0,68	65,60
2 нед. Вторник										
Завтрак										
Без диет	100		0,40	0,40	9,80	32	16,00	2,20	0,02	10,00
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	30		1,36	2,11	12,02	73	7,97	0,84	0,01	0,02
Бутерброд с повидлом	180		6,22	10,36	25,69	221	109,22	1,25	0,14	0,45
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)	180		3,15	2,97	20,07	120	96,30	0,81	0,12	0,14
Какао с молоком ступенным										

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Стоимость	Химический состав							
			белки, г	жиры, г	угле- воды, г	энергет ическая ценнос ть	Ca, мг	Fe, мг	B2, мг	C, мг
Итого	490	0,00	11,13	15,84	67,58	446	229,49	5,09	0,29	10,61
Второй завтрак										
Без диет	100		0,50		10,10	42	7,00	1,40	0,01	2,00
Сок фруктовый (яблочный)	100	0,00	0,50	0,00	10,10	42	7,00	1,40	0,01	2,00
Итого										
Обед										
Без диет	30		1,86	0,32	9,31	47	9,24	1,02	0,02	
Хлеб ржаной	180		20,57	9,13	27,88	276	18,77	1,64	0,09	0,43
Плов с курицей	180		0,90	0,09	14,13	60	25,20	0,54	0,03	0,27
Компот из кураги	180		4,87	8,03	4,87	112	37,43	0,69	0,05	9,63
Щи из свежей капусты со сметаной	50		0,59	4,46	3,43	56	11,22	0,34	0,02	1,88
Винегрет с растительным маслом	620	0,00	28,79	22,03	59,62	551	101,87	4,24	0,21	12,21
Итого										
Полдник										
Без диет	120		2,44	4,59	15,82	114	31,30	0,81	0,09	8,16
Картофельное пюре	30		2,55	0,48	11,10	59	12,90	1,50	0,03	
Хлеб пшеничный	30		0,90	0,74	21,87	98	2,64			
Вафли	180		5,22	4,50	7,56	92	223,20	0,18	0,24	0,54
Ряженка	60		6,50	4,70	5,71	91	21,18	0,74	0,04	0,06
Котлеты рубленые из курицы (соус сметанный)	420	0,00	17,61	15,01	62,06	454	291,22	3,23	0,40	8,76
Итого	1630	0,00	58,03	52,88	199,36	1493	629,57	13,96	0,91	33,58
Итого за день										
2 нед. Среда										
Завтрак										
Без диет	180		0,17	0,04	9,12	38	4,10	0,67		0,04
Чай с сахаром	30		3,66	4,42	6,09	79	90,45	0,79	0,04	0,10
Бутерброд с сыром	100		0,75	0,26	7,37	35	30,80	0,09	0,02	15,20
Плоды или ягоды свежие (мандарины)	180		7,47	10,53	33,75	259	113,40	1,17	0,14	0,49
Каша вязкая молочная пшениная	490	0,00	12,05	15,25	56,33	411	238,74	2,71	0,20	15,83
Итого										
Второй завтрак										

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Стоимость	Химический состав							
			белки, г	жиры, г	угле- воды, г	энергетическая ценность	Ca, мг	Fe, мг	B2, мг	C, мг
Без диет										
Молоко кипяченое	100		2,90	2,50	4,80	54	120,00	0,10	0,15	1,30
Итого	100	0,00	2,90	2,50	4,80	54	120,00	0,10	0,15	1,30
Обед										
Без диет										
Картофельное пюре	150		3,05	5,78	19,78	143	39,13	1,02	0,11	10,20
Хлеб ржаной	30		1,86	0,32	9,31	47	9,24	1,02	0,02	
Салат из свеклы с курагой и изюмом	50		0,89	2,71	8,42	62	23,26	0,73	0,03	1,58
Рассольник ленинградский	180		4,45	5,65	11,42	114	20,03	0,84	0,06	4,83
Мясо тушеное (курица)	40/20		11,05	3,46	1,74	82	6,07	0,71	0,02	0,58
Компот из свежих плодов (груши)	180		0,14	0,14	25,09	104	12,76	0,86	0,01	0,81
Итого	650	0,00	21,44	18,06	75,76	552	110,49	5,17	0,25	18,00
Полдник										
Без диет										
Хлеб пшеничный	30		2,55	0,48	11,10	59	12,90	1,50	0,03	
Какао с молоком	180		4,14	3,24	11,34	90	128,70	0,98	0,15	0,61
Пряник	30		1,41	0,79	20,48	95	6,60	0,39		
Суп молочный с макаронными изделиями	150		4,13	3,41	13,40	101	117,75	0,27	0,13	0,55
Итого	390	0,00	12,23	7,92	56,32	345	265,95	3,14	0,31	1,16
Итого за день	1630	0,00	48,62	43,73	193,21	1 362	735,18	11,12	0,91	36,29
2 нед. Четверг										
Завтрак										
Без диет										
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	32	16,00	2,20	0,02	10,00
Макароны отварные с сыром	180		9,48	8,64	34,32	253	151,20	0,96	0,06	0,05
Бутерброд с повидлом	30		1,36	2,11	12,02	73	7,97	0,84	0,01	0,02
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180		2,65	1,79	18,83	102	115,90	0,07	0,07	0,34
Итого	490	0,00	13,89	12,94	74,97	460	291,07	4,07	0,16	10,41
Второй завтрак										
Без диет										
Плоды или ягоды свежие (бананы)	100		1,50	0,50	21,00	96	8,00	0,60	0,05	10,00

[illegible]

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Стоимость	Химический состав							
			белки, г	жиры, г	угле- воды, г	энергетическая ценность	Са, мг	Fe, мг	B2, мг	C, мг
Без диет										
Макароны отварные	150		5,30	5,50	32,70	202	11,00	0,70	0,03	
Хлеб ржаной	30		1,86	0,32	9,31	47	9,24	1,02	0,02	
Компот из изюма	180		0,36	0,09	16,56	68	12,60	0,49	0,01	
Салат из белокачанной капусты с морковью	50		0,76	4,44	4,40	60	20,64	0,26	0,01	7,66
Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	180		4,98	8,11	9,75	132	26,88	0,71	0,06	5,77
Рыба, запеченная под молочным соусом (минтай)	60		4,10	5,78	8,78	104	27,79	0,24	0,04	1,63
Итого	650	0,00	17,36	24,24	81,50	613	108,15	3,42	0,17	15,06
Полдник										
Без диет										
Каша жидкая молочная рисовая	150		3,90	4,00	21,50	138	98,00	0,32	0,12	0,46
Хлеб пшеничный	30		2,55	0,48	11,10	59	12,90	1,50	0,03	
Чай с сахаром	180		0,17	0,04	9,12	38	4,10	0,57		0,04
Вафли	30		0,90	0,74	21,87	98	2,64			
Итого	390	0,00	7,52	5,26	63,59	333	117,64	2,49	0,15	0,50
Итого за день	1630	0,00	35,51	45,15	220,27	1 431	409,53	9,11	0,56	36,25
Итого за период		0,00	504,08	497,47	####	14 435	####	131,26	8,39	415,94

Курсивом выделены заказные блюда. В расчете "Итого" заказные блюда не учитываются.

// _____ (подпись)
// _____ (подпись)