

СОГЛАСОВАНО

Директор

« 28 » февраля 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
Первый день (понедельник)						
завтрак						
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
итого:		502	19,17	15,83	78,37	532,00
обед						
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
итого:		765	27,93	35,48	109,52	867,00
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			55,94	64,67	275,19	1911
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Второй день (вторник)						
завтрак						
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
итого:		500	19,86	15,42	70,12	498,00
обед						
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
итого:		770	25,33	29,03	100,13	754,00
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			33,11	35,27	162,45	1091

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Третий день (среда)						
завтрак						
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
итого:		502	16,32	15,80	85,48	549,00
обед						
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
итого:		827,5	23,09	25,81	100,02	719,00
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			46,10	44,04	268,99	1735
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Каша молочная пшенная 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
итого:		502	17,80	15,82	73,21	506,00
обед						
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
итого:		815	22,51	28,08	111,24	783
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:		335	10,40	7,54	70,96	392,00
всего			50,71	51,44	255,41	1681

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Пятый день (пятница)						
завтрак						
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
Итого:		502	15,43	15,90	76,20	510,00
обед						
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
Итого:		765	22,92	29,09	118,17	824,00
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			53,05	48,79	232,67	1750
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Шестой день (понедельник)						
завтрак						
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
Итого:		502	19,11	15,82	78,16	530,00
обед						
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) тушеная 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
Итого:		765	25,19	32,36	99,40	784,00
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			53,14	61,54	264,86	1826

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Седьмой день (вторник)						
завтрак						
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
Итого:		500	19,92	15,43	70,33	500,00
обед						
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 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	23,08	26,05	104,18	747,00
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			52,06	49,26	241,94	1621
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Восьмой день (среда)						
завтрак						
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
Итого:		502	17,88	15,78	82,52	542,00
обед						
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
Итого:		827,5	23,09	25,81	100,02	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			69,30	53,84	236,95	1701

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый день (четверг)						
завтрак						
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
итого:		502	16,18	15,83	75,96	511,00
обед						
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
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	23,97	24,97	115,65	783
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			49,16	46,69	270,66	1702
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Десятый день (пятница)						
завтрак						
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
итого:		502	15,09	15,94	67,25	472,00
обед						
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
итого:		765	23,86	26,44	124,3	811
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			53,65	46,18	229,85	1699

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