

СОГЛАСОВАНО

Директор

И.Ю. Бочкарева С.В. Ф.И.О.

« 25 » октября 2024г.

Утверждаю

Директор ООО "Азбука"

Чернявина О.А.

"25" октября 2024 г.

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

Сезон: осень, зима

Возрастная категория: с 12 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*	285/7	17,55	17,90	44,90	414
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
<b>итого:</b>		<b>552</b>	<b>22,45</b>	<b>18,40</b>	<b>98,59</b>	<b>651,00</b>
<b>обед</b>						
Салат из квашеной капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87
Суп картофельный с горохом	139*	250	6,00	2,96	19,92	131
Птица (филе) тушенная в сметанном соусе	493*	100(40/60)	12,05	16,93	8,9	236
Макароны отварные	516*	180	6,38	10,90	41,00	287
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>итого:</b>		<b>890</b>	<b>30,79</b>	<b>36,82</b>	<b>119,17</b>	<b>926,00</b>
<b>всего</b>			<b>53,24</b>	<b>55,22</b>	<b>217,76</b>	<b>1577,00</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Второй день (вторник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная овсяная с маслом	302*	285/5	16,27	14,70	37,37	348
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
<b>итого:</b>		<b>550</b>	<b>21,03</b>	<b>15,23</b>	<b>81,54</b>	<b>547</b>
<b>обед</b>						
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88
Борщ из св. капусты и картофеля с птицей со сметаной	110*	250/5/5	3,95	6,86	13,29	127
Тефтели рубленные с соусом	462*	100(50/50)	12,40	15,22	12,00	234
Каша гречневая вязкая	510*	180	5,53	6,64	27,16	193
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>900</b>	<b>28,07</b>	<b>34,72</b>	<b>112,10</b>	<b>864,00</b>
<b>всего</b>			<b>49,10</b>	<b>49,95</b>	<b>193,64</b>	<b>1411,00</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*	285/7	14,16	17,89	42,63	388
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
<b>итого:</b>		<b>552</b>	<b>18,98</b>	<b>18,43</b>	<b>87,01</b>	<b>589,00</b>
<b>обед</b>						
Салат из свеклы	88**	100	1,30	9,40	10,20	127
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*	100(60/40)	10,93	10,04	13,17	186
Пюре картофельное	520*	180	4,40	7,40	26,41	185
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>907,5</b>	<b>27,37</b>	<b>33,85</b>	<b>109,61</b>	<b>836</b>
<b>всего</b>			<b>46,35</b>	<b>52,28</b>	<b>196,62</b>	<b>1425</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*	285/5	15,85	15,07	39,09	355
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
<b>итого:</b>		<b>550</b>	<b>20,75</b>	<b>15,57</b>	<b>92,78</b>	<b>592</b>
<b>обед</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,90	10,11	3,47	109
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	250	2,9	2,5	21	118
Биточки рубленые из филе птицы с соусом	498*	100(50/50)	12,70	10,10	12,60	184
Каша рисовая вязкая	510*	180	2,70	7,20	28,50	209
Компот из свежих 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>890</b>	<b>23,9</b>	<b>31,97</b>	<b>119,25</b>	<b>861</b>
<b>всего</b>			<b>44,65</b>	<b>47,54</b>	<b>212,03</b>	<b>1453</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*	285/7	13,29	17,97	42,91	386
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
<b>итого:</b>		<b>552</b>	<b>18,05</b>	<b>18,5</b>	<b>87,08</b>	<b>585</b>
<b>обед</b>						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	46***	100	1,21	5,1	11,1	90
Суп картофельный с крупой с птицей	138*	250/5	3,40	3,51	17,44	114
Котлеты особые с соусом	452*	100(50/50)	10,60	14,50	9,77	208
Макаронны отварные	516*	180	6,38	10,90	41,00	292
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>895</b>	<b>26,49</b>	<b>34,99</b>	<b>134,96</b>	<b>952</b>
<b>всего</b>				<b>53,49</b>	<b>222,04</b>	<b>1537</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Шестой день (суббота)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная манная с маслом	302*	285/5	11,66	14,51	32,25	306
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
<b>итого:</b>		<b>550</b>	<b>19,26</b>	<b>18,38</b>	<b>89,32</b>	<b>597</b>
<b>обед</b>						
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,14	7,55	126
Суп крестьянский с крупой с птицей	134*	250/5	3,90	5,96	14,34	126
Биточки рубленые с соусом	451*	100(50/50)	9,45	10,00	13,00	192
Каша пшенная вязкая	302*	180	6,17	6,63	29,09	201
Кисель	648*	200	0	0	33,93	129
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>итого:</b>		<b>895</b>	<b>25,39</b>	<b>33,63</b>	<b>123,71</b>	<b>900</b>
<b>всего</b>			<b>44,65</b>	<b>52,01</b>	<b>213,03</b>	<b>1497,00</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Седьмой день (понедельник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	285/7	17,85	17,88	45,02	414
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
<b>итого:</b>		<b>552</b>	<b>22,75</b>	<b>18,38</b>	<b>98,71</b>	<b>651</b>
<b>обед</b>						
Салат из квашеной капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87
Суп картофельный с горохом	139*	250	6,00	2,96	19,92	131
Птица (филе) тушенная в сметанном соусе	493*	100(40/60)	12,05	16,93	8,9	236
Каша рисовая вязкая	510*	180	2,70	7,20	28,50	209
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>итого:</b>		<b>890</b>	<b>27,05</b>	<b>33,11</b>	<b>106,46</b>	<b>846</b>
<b>всего</b>			<b>49,8</b>	<b>51,49</b>	<b>205,17</b>	<b>1497</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Восьмой день (вторник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная овсяная с маслом	302*	285/5	16,27	14,70	37,37	348
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
<b>итого:</b>		<b>550</b>	<b>21,09</b>	<b>15,24</b>	<b>81,75</b>	<b>549</b>
<b>обед</b>						
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88
Борщ из св. капусты и картофеля с птицей со сметаной	110*	250/5/5	3,95	6,86	13,29	127
Котлеты рубленые с соусом	451*	100(50/50)	9,45	10,00	13,00	192
Каша гречневая вязкая	510*	180	5,53	6,64	27,16	193
Компот из свежих 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>900</b>	<b>25,18</b>	<b>30,64</b>	<b>116,55</b>	<b>841</b>
<b>всего</b>			<b>46,27</b>	<b>45,88</b>	<b>198,30</b>	<b>1390,00</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Девятый день (среда)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная пшенная с маслом	302*	285/7	15,98	17,87	39,19	382
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
<b>итого:</b>		<b>552</b>	<b>20,74</b>	<b>18,4</b>	<b>83,36</b>	<b>581</b>
<b>обед</b>						
Салат из свеклы	88**	100	1,30	9,40	10,20	127
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*	100(60/40)	10,93	10,04	13,17	186
Пюре картофельное	520*	180	4,40	7,40	26,41	185
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>907,5</b>	<b>27,31</b>	<b>33,83</b>	<b>108,31</b>	<b>831,90</b>
<b>всего</b>			<b>48,05</b>	<b>52,23</b>	<b>191,67</b>	<b>1412,9</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Десятый день (четверг)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная рисовая с маслом	302*	285/7	14,16	17,89	42,63	388
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
<b>итого:</b>		<b>552</b>	<b>19,06</b>	<b>18,39</b>	<b>96,32</b>	<b>625</b>
<b>обед</b>						
Салат из свежих огурцов	16*	100	0,79	10,07	3,02	105
Суп картофельный с крупой	138*	250	3,40	3,51	17,44	114
Кнели из цыплят с рисом с соусом	218**	100(50/50)	11,7	9,8	7,5	168
Макароньы отварные	516*	180	6,38	10,90	41,00	292
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>890</b>	<b>26,97</b>	<b>35,22</b>	<b>120,49</b>	<b>905</b>
<b>всего</b>			<b>46,03</b>	<b>53,61</b>	<b>216,81</b>	<b>1530</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Одиннадцатый день (пятница)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная манная с маслом	302*	285/10	11,66	14,51	32,25	306
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
<b>Итого:</b>		<b>555</b>	<b>16,48</b>	<b>15,05</b>	<b>76,63</b>	<b>507</b>
<b>обед</b>						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	46***	100	1,21	5,1	11,1	90
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	250	2,9	2,5	21	118
Котлеты рубленные из филе птицы с соусом	498*	100(50/50)	12,70	10,10	12,60	184
Рис отварной	511*	180	4,58	10,80	42,84	275
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>890</b>	<b>26,09</b>	<b>30,56</b>	<b>141,22</b>	<b>908,00</b>
<b>всего</b>			<b>42,57</b>	<b>45,61</b>	<b>217,85</b>	<b>1415,00</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Двенадцатый день (суббота)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная ячневая с маслом	302*	285/5	11,23	15,34	38,82	338
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>18,83</b>	<b>19,21</b>	<b>95,89</b>	<b>629</b>
<b>обед</b>						
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,14	7,55	126
Суп крестьянский с крупой с птицей	134*	250/5	3,90	5,96	14,34	126
Фрикадельки в соусе	469*	100(50/50)	12,42	9,44	13,8	192
Каша пшенная вязкая	302*	180	6,17	6,63	29,09	201
Кисель	648*	200	0	0	33,93	129
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>Итого:</b>		<b>895</b>	<b>28,36</b>	<b>33,07</b>	<b>124,51</b>	<b>900,00</b>
<b>всего</b>			<b>47,19</b>	<b>52,28</b>	<b>220,40</b>	<b>1529,00</b>

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