

СОГЛАСОВАНО

Директор

*А.В. Алабердина* Ф.И.О. МЧ  
« 20 » января 2025г.

Утверждаю

Директор ООО "Азбука"

Чернявина О.А.

"20" января 2025 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>						
Сыр порциями	97*	15	3,67	4,27	0	54
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	285/5	17,35	16,45	44,87	401
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
<b>итого:</b>		<b>555</b>	<b>25,16</b>	<b>21,14</b>	<b>93,70</b>	<b>669,00</b>
<b>обед</b>						
Салат из квашеной капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87
Суп картофельный с горохом с птицей	139*	250/5	7,08	3,62	19,96	147
Птица (филе) тушеная в сметанном соусе	493*	100(50/50)	14,28	18,06	7,27	248
Макароны отварные	516*	180	6,38	10,90	41,00	292
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>895</b>	<b>34,10</b>	<b>38,61</b>	<b>117,58</b>	<b>959,00</b>
<b>всего</b>			<b>59,26</b>	<b>59,75</b>	<b>211,28</b>	<b>1628,00</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Второй день (вторник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66
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		50	3,80	0,40	24,30	119
<b>итого:</b>		<b>550</b>	<b>20,32</b>	<b>22,40</b>	<b>76,76</b>	<b>590</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(60/40)	12,80	15,22	11,44	229
Каша гречневая вязкая	510*	180	5,53	6,64	27,16	193
Напиток лимонный	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>итого:</b>		<b>900</b>	<b>28,53</b>	<b>34,74</b>	<b>112,84</b>	<b>863,00</b>
<b>всего</b>			<b>48,85</b>	<b>57,14</b>	<b>189,60</b>	<b>1453,00</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*	285/5	13,96	16,44	42,60	375
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
<b>итого:</b>		<b>550</b>	<b>21,02</b>	<b>20,52</b>	<b>100,46</b>	<b>669,00</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	112
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>48,39</b>	<b>54,37</b>	<b>210,07</b>	<b>1505</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Четвертый день (четверг)</b>						
<b>завтрак</b>						
Сыр порциями	97*	15	3,67	4,27	0	54
Каша молочная пшенная 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		50	3,80	0,40	24,30	119
<b>итого:</b>		<b>555</b>	<b>23,66</b>	<b>19,76</b>	<b>87,92</b>	<b>623</b>
<b>обед</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,90	10,11	3,47	109
Суп картофельный с макаронными изделиями, с птицей	140*	250/5	3,98	3,16	21,04	128
Биточки рубленные 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>895</b>	<b>24,98</b>	<b>32,63</b>	<b>119,29</b>	<b>871</b>
<b>всего</b>			<b>48,64</b>	<b>52,39</b>	<b>207,21</b>	<b>1494</b>



Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Пятый день (пятница)</b>						
<b>завтрак</b>						
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная гречневая с маслом	302*	285/5	13,27	16,52	42,88	373
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>17,32</b>	<b>24,22</b>	<b>82,27</b>	<b>615</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
Макароны 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>59,21</b>	<b>217,23</b>	<b>1567</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	451*	100	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	Кал
<b>Седьмой день (понедельник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Сыр порциями	97*	15	3,67	4,27	0	54
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	285/5	17,35	16,45	44,87	401
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
<b>итого:</b>		<b>555</b>	<b>25,16</b>	<b>21,14</b>	<b>93,70</b>	<b>669</b>
<b>обед</b>						
Салат из квашеной капусты с яблоками	169**	100	0,50	4,90	7,40	77
Суп картофельный с горохом с мясом	139*	250/5	7,08	3,62	19,96	147
Птица (филе) тушеная в сметанном соусе	493*	100(50/50)	14,28	18,06	7,27	248
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>895</b>	<b>29,26</b>	<b>34,73</b>	<b>103,94</b>	<b>864</b>
<b>всего</b>			<b>54,42</b>	<b>55,87</b>	<b>197,64</b>	<b>1533</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
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
<b>итого:</b>		<b>550</b>	<b>23,33</b>	<b>18,78</b>	<b>95,23</b>	<b>642</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>48,51</b>	<b>49,42</b>	<b>211,78</b>	<b>1483,00</b>



Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Девятый день (среда)</b>						
<b>завтрак</b>						
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	285/5	15,85	15,07	39,09	355
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
<b>ИТОГО:</b>		<b>550</b>	<b>19,90</b>	<b>22,77</b>	<b>78,48</b>	<b>597</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	112
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	0,2	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>836,00</b>
<b>ВСЕГО</b>			<b>47,27</b>	<b>56,62</b>	<b>188,09</b>	<b>1433</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Десятый день (четверг)</b>						
<b>завтрак</b>						
Сыр порциями	97*	15	3,67	4,27	0	54
Каша молочная рисовая с маслом	302*	285/5	13,27	16,52	42,88	375
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
<b>ИТОГО:</b>		<b>555</b>	<b>21,08</b>	<b>21,21</b>	<b>91,71</b>	<b>643</b>
<b>обед</b>						
Салат из свежих огурцов	16*	100	0,79	10,07	3,02	105
Суп картофельный с крупой	138*	250	2,32	2,85	17,40	105
Кнели из цыплят с рисом с соусом	218**	100(50/50)	11,7	9,8	7,5	168
Макароны 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>25,89</b>	<b>34,56</b>	<b>120,45</b>	<b>896</b>
<b>ВСЕГО</b>			<b>46,97</b>	<b>55,77</b>	<b>212,16</b>	<b>1539</b>



Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Одиннадцатый день (пятница)</b>						
<b>завтрак</b>						
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная манная с маслом	302*	285/5	12,11	14,44	32,25	307
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
<b>итого:</b>		<b>550</b>	<b>16,22</b>	<b>22,15</b>	<b>71,85</b>	<b>551,00</b>
<b>обед</b>						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	46***	100	1,21	5,1	11,1	90
Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	140*	250/5	3,98	3,16	21,04	128
Котлеты рубленые 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. 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>895</b>	<b>27,17</b>	<b>31,22</b>	<b>141,26</b>	<b>918,00</b>
<b>всего</b>			<b>43,39</b>	<b>53,37</b>	<b>213,11</b>	<b>1469,00</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
Котлеты рубленые	451*	100	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>900,00</b>
<b>всего</b>			<b>44,22</b>	<b>52,84</b>	<b>219,60</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