

СОГЛАСОВАНО

Директор

И. В. Бурагулов Ф.И.О.

« 21 » марта 2022г.

Утверждаю

Директор ООО "Азбука"

Чернявина О.А.

"28" марта 2022 года

Основное (организованное) двенадцатидневное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары

Сезон: весенний

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*	245/5	15,09	10,44	38,62	356
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		500	19,15	10,90	78,14	534
обед						
Салат из квашеной капусты с яблоками	169**	60	0,32	2,88	4,40	72
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118
Птица (филе) тушенная в сметанном соусе	493*	90(40/50)	11,62	16,26	7,2	187
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		760	24,99	28,41	78,69	771
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
всего			52,98	52,67	244,13	1817
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Второй день (вторник)						
завтрак						
Каша молочная овсяная с маслом	302*	245/5	13,99	12,64	32,13	354
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		500	18,13	13,06	80,96	568,00
обед						
Салат из соленых огурцов	17*	60	0,58	5,94	4,44	56
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89
Тефтели рубленные с соусом	462*	90(50/40)	11,5	13,7	10,3	206
Каша пшеничная вязкая	510*	150	4,5	6,1	32	155
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		765	24,87	25,57	100,02	732
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
Комлот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
итого:		360	7,78	6,24	62,32	337
всего			32,65	31,81	162,34	1069

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Третий день (среда)						
завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	302*	245/5	12,08	11,42	36,55	351
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
Итого:		500	16,08	11,87	75,86	527
обед						
Салат из свеклы	88**	60	0,76	9,04	4,59	103
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79
Котлеты рыбные с соусом	388*	90(50/40)	7,53	6,66	11,49	163
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
Итого:		765	15,93	26,63	88,99	722
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
всего			38,70	40,93	248,34	1716
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	245/5	13,63	12,96	33,61	381
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
Итого:		500	19,03	15,01	75,27	586
обед						
Икра морковная	78*	60	1,32	4,56	6,84	77
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	200	2,26	4,3	16,68	117
Котлеты руб. из филе птицы с соусом	498*	90(50/40)	11,01	8,05	11,64	165
Каша рисовая вязкая	510*	150	2,25	6	23,7	174
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
Итого:		760	20,02	23,51	92,62	787
полдник						
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123
Мандарины св. порциями		60	0,48	0,18	4,86	24
Итого:		335	9,98	7,52	67,72	376
всего			49,03	46,04	235,61	1749

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Каша молочная гречневая с маслом	302*	245/5	11,03	12,52	36,75	364
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		500	15,09	12,98	76,27	542
обед						
Икра свекольная	78*	60	1,14	4,84	7,01	76
Суп картофельный с крупой	138*	200	2	2,4	14,6	91
Кнели из цыплят с рисом с соусом	218**	90(50/40)	12,35	4,47	6,70	118
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211
Кисель	648*	200	0	0	33,93	129
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
итого:		760	23,63	17,20	98,36	751
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	2,06	38,30	416
всего			53,42	32,24	212,93	1709
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Шестой день (суббота)						
завтрак						
Каша молочная манная с маслом	302*	245/5	10,03	12,48	17,73	332
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		500	16,87	16,27	69,94	600,00
обед						
Винегрет овощной	71*	60	0,82	6,07	4,52	76
Суп крестьянский с крупой	134*	200	1,51	3,32	9,24	106
Биточки рубленные с соусом	451*	90(50/40)	9,25	9,6	12,2	184
Каша пшенная вязкая	302*	150	4,21	5,53	24,24	199
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		760	18,77	25,28	78,67	800
полдник						
Пирожки с яблоками	738*	60	3,06	2,96	27,19	147
Апельсины св. порциями		100	0,9	0,2	8,1	40
Напиток из плодов шиповника	705*	200	0,68	0,28	20	133
итого:		360	4,64	3,44	55,29	320
всего			40,28	44,99	203,90	1720

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Седьмой день (понедельник)						
завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	245/5	15,09	10,44	38,62	356
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		500	20,49	12,49	80,28	561
обед						
Салат из квашеной капусты с яблоками	169**	60	0,32	2,88	4,40	72
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118
Птица (филе) тушенная в сметанном соусе	493*	90(40/50)	11,62	16,26	7,2	187
Каша рисовая вязкая	510*	150	2,25	6	23,7	174
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		760	22,06	29,49	76,39	772
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
всего			51,39	55,34	243,97	1845
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Восьмой день (вторник)						
завтрак						
Каша молочная овсяная с маслом	302*	245/5	13,99	12,64	32,13	354
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		500	20,29	16,64	85,13	625,00
обед						
Салат из соленых огурцов	17*	60	0,58	5,94	4,44	56
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89
Котлеты рубленые с соусом	451*	90(50/40)	9,25	9,6	12,2	184
Каша пшеничная вязкая	510*	150	4,5	6,1	32	155
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		765	18,76	26,93	80,98	706
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
всего			48,11	51,35	233,54	1705

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый день (среда)						
завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	245/5	13,63	12,96	33,61	381
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		500	17,69	13,42	73,13	559
обед						
Салат из свеклы	88**	60	0,76	9,04	4,59	103
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79
Биточки рыбные с соусом	388*	90(50/40)	7,53	6,66	11,49	163
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155
Кисель	648*	200	0	0	33,93	129
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		765	15,79	26,61	78,83	755
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
всего			61,81	52,28	206,37	1754
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Десятый день (четверг)						
завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	302*	245/5	12,08	11,42	36,55	351
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		500	16,08	11,87	75,86	527
обед						
Икра морковная	78*	60	1,32	4,56	6,84	77
Суп картофельный с крупой	138*	200	2	2,4	14,6	91
Котлеты особые с соусом	452*	90(50/40)	8,73	12,99	9,28	191
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		760	20,55	25,44	100	824
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
всего			45,64	43,20	254,91	1759
			Пищевая ценность			

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Одиннадцатый день (пятница)						
завтрак						
Каша молочная манная с маслом	302*	245/5	10,03	12,48	17,73	332
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		500	14,17	12,90	66,56	546
обед						
Икра свекольная	78*	60	1,14	4,84	7,01	76
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	200	2,26	4,3	16,68	117
Биточки рубленые из филе птицы с соусом	498*	90(50/40)	11,01	8,05	11,64	165
Каша рисовая вязкая	510*	150	2,25	6	23,7	174
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
итого:		760	19,64	23,95	87,5	767
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
всего			48,51	40,65	192,36	1729
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Двенадцатый день (суббота)						
завтрак						
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,2	4,3	22	132
Каша молочная ячневая с маслом	302*	245/5	9,66	13,19	33,38	339
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,72	47
итого:		510	13,98	19,30	82,46	604
обед						
Винегрет овощной	71*	60	0,82	6,07	4,52	76
Суп крестьянский с крупой	134*	200	1,51	3,32	9,24	106
Фрикадельки в соусе	469*	90(50/40)	13,3	7,7	13,3	172
Каша пшенная вязкая	302*	150	4,21	5,53	24,24	199
Кисель	648*	200	0	0	33,93	129
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		760	22,66	23,22	85,83	808
полдник						
Пирожки с яблоками	738*	60	3,06	2,96	27,19	147
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
Груши св. порциями		100	1,5	0,1	21	49
итого:		360	4,70	3,08	72,62	232
всего			41,34	45,60	240,91	1704

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