

СОГЛАСОВАНО

Директор


 ф.и.о.

« ____ » _____ 2022г.

Утверждаю

Директор ООО "Центр"

Мишина Н.В.

"06" октября 2022 года

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

Сезон: осень - зима

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 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	187
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		765	26,47	30,92	85,64	800
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			54,46	55,18	251,08	1846
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 сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		500	17,99	13,09	71,44	530
обед						
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53
Борщ из св. капусты и картофеля с птицей со сметаной	110*	200/5/5	2,65	4,14	7,32	89
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 ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		770	26,20	24,92	109,56	735
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
всего			33,98	31,16	171,88	1072

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 фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		500	16,22	11,84	85,38	565
обед						
Салат из свеклы	88**	60	0,76	9,04	4,59	103
Щи из св. капусты с картофелем с птицей со сметаной	124*	200/5/5	2,62	4,21	6,23	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:		770	17,09	26,09	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			40,00	40,36	257,86	1754
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 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 свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,55	6,07	1,79	63
Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	140*	200/5	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 св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		765	19,05	25,18	82,28	754
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			46,72	46,12	223,13	1689

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 сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
Итого:		500	15,03	12,97	76,06	540
обед						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	46***	60	0,73	3,06	6,7	54
Суп картофельный с крупой с птицей	138*	200/5	2,97	3,03	13,97	94
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
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
Итого:		765	24,55	16,05	96,65	731
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			54,28	31,08	211,01	1687
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
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
Кисель	648*	200	0	0	33,93	129
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
Итого:		760	18,61	25,12	84,73	820
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			40,12	44,83	209,96	1740

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 сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		500	19,09	10,89	77,93	532
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) 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:		765	23,40	32,03	73,82	763
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			51,33	56,28	239,05	1807
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
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		500	18,05	13,10	71,65	532
обед						
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53
Борщ из св. капусты и картофеля с птицей со сметаной	110*	200/5/5	2,65	4,14	7,32	89
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	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		770	20,42	23,08	76,27	722
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			47,53	43,96	215,35	1628

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 фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
Итого:		500	17,77	13,38	82,44	595
обед						
Салат из свеклы	88**	60	0,76	9,04	4,59	103
Щи из св. капусты с картофелем с птицей со сметаной	124*	200/5/5	2,62	4,21	6,23	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
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
Итого:		770	17,09	26,09	69,34	722
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			63,19	51,72	206,19	1757
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						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,55	6,07	1,79	63
Суп картофельный с крупой с птицей	138*	200/5	2,97	3,03	13,97	94
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:		765	20,75	27,58	94,32	813
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			45,84	45,34	249,23	1748

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			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 лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		500	14,09	12,94	57,25	510
обед						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	46***	60	0,73	3,06	6,7	54
Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	140*	200/5	3,52	4,3	16,68	117
Биточки рубленые из филе птицы с соусом	498*	90(50/40)	11,01	8,05	11,64	165
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
итого:		765	22,05	22,28	102,1	799
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			50,84	39,02	197,65	1725
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	85
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 пшеничная 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	292
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