СОГЛАСОВАНО
Директор
_____/_____/Ф.И.О.
«_____»_____2022г.

Утверждаю
Директор ООО "Центр"
_____Мишина Н.В.
«28 » марта 2022г.

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**
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
Тефтели рубленые 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:		**760**	**22,42**	**29,58**	**92,32**	**780**
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			**48,33**	**48,88**	**235,60**	**1685**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Третий день (среда)						
завтрак						
Каша молочная пшенная 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
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89
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:		**765**	**19,23**	**23,88**	**83,25**	**759**
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			**48,24**	**46,41**	**226,24**	**1721**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Четвертый 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 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	0,00	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
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						
Салат из соленых огурцов	17*	60	0,58	5,94	4,44	56
Суп картофельный с крупой	138*	200	2	2,4	14,16	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**	**23,07**	**18,30**	**95,35**	**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			**52,86**	**33,34**	**209,92**	**1689**

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 рубленые с соусом	413*	90(50/40)	9,25	9,91	11,44	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**	**25,59**	**77,91**	**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**	**45,30**	**203,14**	**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**
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
Котлеты рубленые с соусом	413*	90(50/40)	9,25	9,91	11,44	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:		**760**	**20,11**	**25,77**	**92,16**	**754**
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			**49,46**	**50,19**	**244,72**	**1753**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый 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						
Икра морковная	78*	60	1,32	4,56	6,84	77
Суп картофельный с крупой	138*	200	2	2,4	14,16	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**	**99,56**	**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**	**254,47**	**1759**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Десятый день (четверг)						
завтрак						
Каша молочная пшенная 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
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						
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
Биточки 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	0,60	0,60	126
итого:		**765**	**18,29**	**25,42**	**75,56**	**719**
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			**47,16**	**42,12**	**180,42**	**1681**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Двенадцатый день (суббота)						
завтрак						
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	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**	**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