СОГЛАСОВАНО
Директор
/Ф.И.О.
« 18 » 01 2022г.

Утверждаю
Директор ООО "Центр"
Мишина Н.В.

« 10 » января 2022г.

Основное двенадцатидневное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Первый день (понедельник)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	285/5	17,55	12,14	44,90	414
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		**550**	**21,66**	**20,85**	**84,50**	**667**
обед						
Салат из свежих помидоров	19*	100	1,06	10,13	4,52	114
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147
Птица (филе) тушенная в сметанном соусе	493*	50/50	14,28	19,35	7,27	220
Макароны отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		**890**	**30,63**	**40,65**	**90,00**	**917**
всего			**52,29**	**61,50**	**174,50**	**1584**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Второй день (вторник)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36
Каша молочная овсяная с маслом	302*	285/5	16,27	14,70	37,37	411
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		**550**	**22,71**	**19,02**	**86,20**	**661**
обед						
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	107
Тефтели рубленые с соусом	462*	100(60/40)	8,87	14,59	11,09	211
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		**895**	**25,75**	**34,45**	**107,54**	**957**
всего			**48,46**	**53,47**	**193,74**	**1618,00**

СОГЛАСОВАНО
Директор
_____/Ф.И.О.
« 18 » 01 2022г.

Утверждаю
Директор ООО "Центр"
_____ Мишина Н.В.

« 10 » января 2022г.

Основное двенадцатидневное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Первый день (понедельник)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	285/5	17,55	12,14	44,90	414
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		**550**	**21,66**	**20,85**	**84,50**	**667**
обед						
Салат из свежих помидоров	19*	100	1,06	10,13	4,52	114
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147
Птица (филе) тушенная в сметанном соусе	493*	50/50	14,28	19,35	7,27	220
Макароны отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		**890**	**30,63**	**40,65**	**90,00**	**917**
всего			**52,29**	**61,50**	**174,50**	**1584**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Второй день (вторник)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36
Каша молочная овсяная с маслом	302*	285/5	16,27	14,70	37,37	411
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		**550**	**22,71**	**19,02**	**86,20**	**661**
обед						
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	107
Тефтели рубленые с соусом	462*	100(60/40)	8,87	14,59	11,09	211
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		**895**	**25,75**	**34,45**	**107,54**	**957**
всего			**48,46**	**53,47**	**193,74**	**1618,00**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Третий день (среда)						
завтрак						
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132
Каша молочная пшенная с маслом	302*	285/5	15,85	15,07	39,09	443
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,72	47
итого:		**550**	**20,17**	**21,18**	**88,17**	**708**
обед						
Салат из квашеной капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	250	2,84	5,37	20,84	146
Котлеты рубленые из филе птицы с соусом	498*	100(50/50)	11,18	8,50	12,42	173
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		**890**	**23,38**	**26,87**	**121,68**	**935**
всего			**43,55**	**48,05**	**209,85**	**1643,00**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75
Каша молочная рисовая с маслом	302*	285/5	14,05	13,28	42,51	408
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		**550**	**18,10**	**21,98**	**81,90**	**659**
обед						
Салат из свеклы	88**	100	1,27	15,06	7,65	171
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93
Котлеты рыбные с соусом	388*	100(50/50)	9,38	9,12	12,27	171
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		**895**	**19,28**	**37,05**	**88,99**	**854**
всего			**37,38**	**59,03**	**170,89**	**1513,00**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Каша молочная гречневая с маслом	302*	285/5	12,83	12,52	42,75	423
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
итого:		**550**	**17,65**	**13,06**	**87,13**	**624**
обед						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	46***	100	1,22	5,1	11,1	90
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,31	6,60	17,36	135
Кнели из цыплят с рисом с соусом	218**	100(50/50)	12,52	4,92	7,48	126
Макароны отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
итого:		**895**	**25,41**	**23,25**	**107,03**	**839**
всего			**43,06**	**36,31**	**194,16**	**1463,00**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Шестой день (суббота)						
завтрак						
Каша молочная манная с маслом	302*	285/5	11,66	14,51	20,62	386
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
итого:		**550**	**19,26**	**18,38**	**77,69**	**677**
обед						
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,14	7,55	126
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,99	4,97	11,52	121
Биточки рубленые с соусом	518*	100(50/50)	8,93	14,50	9,77	208
Капуста тушеная	534*	180	4,32	5,42	18,30	138
Кисель	648*	200	0	0	33,93	129
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		**890**	**20,43**	**35,63**	**81,67**	**848**
всего			**39,69**	**54,01**	**159,36**	**1525,00**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Седьмой день (понедельник)						
завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	285/5	17,55	12,14	44,90	414
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
итого:		**550**	**23,71**	**14,27**	**91,42**	**642**
обед						
Салат из свежих помидоров	19*	100	1,06	10,13	4,52	114
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147
Гуляш из птицы	ТТК	100(50/50)	12,3	3,4	5,2	100,6
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		**890**	**26,99**	**26,13**	**101,16**	**857,6**
всего			**50,70**	**40,40**	**192,58**	**1499,60**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Восьмой день (вторник)						
завтрак						
Каша молочная овсяная с маслом	302*	285/5	16,27	14,70	37,37	411
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
итого:		**550**	**23,33**	**18,78**	**95,23**	**705**
обед						
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	107
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	471*	100(50/50)	9,28	9,83	9,55	158
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		**895**	**26,16**	**29,69**	**106,00**	**904**
всего			**49,49**	**48,47**	**201,23**	**1609,00**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый день (среда)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75
Каша молочная рисовая с маслом	302*	285/5	14,05	13,28	42,51	408
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		**550**	**18,10**	**21,98**	**81,90**	**659**
обед						
Салат из квашеной капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87
Суп картофельный рыбный	133*	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134
Котлеты особые с соусом	452*	100(50/50)	8,93	14,50	9,77	208
Макароны отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		**902,5**	**25,25**	**29,43**	**114,55**	**936**
всего			**43,35**	**51,41**	**196,45**	**1595,00**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Десятый день (четверг)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36
Каша молочная пшенная с маслом	302*	285/5	15,85	15,07	39,09	443
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		**550**	**22,21**	**19,43**	**78,61**	**657**
обед						
Салат из свеклы	88**	100	1,27	15,06	7,65	171
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93
Биточки рыбные с соусом	388*	100(50/50)	9,38	9,12	12,27	171
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		**895**	**19,58**	**37,03**	**83,58**	**874**
всего			**41,79**	**56,46**	**162,19**	**1531,00**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Одиннадцатый день (пятница)						
завтрак						
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132
Каша молочная манная с маслом	302*	285/5	11,66	14,51	20,62	386
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,72	47
итого:		**550**	**14,72**	**18,99**	**76,87**	**660**
обед						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	46***	100	1,22	5,1	11,1	90
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	250	2,84	5,37	20,84	146
Кнели из говядины с рисом с соусом	474*	100(50/50)	9,07	16,04	6,33	207
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
итого:		**890**	**20,69**	**34,60**	**113,07**	**953**
всего			**35,41**	**53,59**	**189,94**	**1613,00**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Двенадцатый день (суббота)						
завтрак						
Каша молочная ячневая с маслом	302*	285/5	11,23	15,34	38,82	394
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
итого:		**550**	**18,83**	**19,21**	**95,89**	**685**
обед						
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,14	7,55	126
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,31	6,60	17,36	135
Биточки рубленые из филе птицы с соусом	498*	100(50/50)	11,18	8,50	12,42	173
Каша пшенная вязкая	302*	180	5,05	6,63	29,09	238
Кисель	648*	200	0	0	33,93	129
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		**895**	**22,73**	**32,47**	**100,95**	**927**
всего			**41,56**	**51,68**	**196,84**	**1612,00**

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