

СОГЛАСОВАНО

Маша Макарова Н.В.
 « 16 » августа 2024г.

Утверждаю

Директор ООО "Центр"

Мишина Н.В.

" 26 " августа 2024г.

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
Первый день (понедельник)						
завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	285/7	17,55	17,90	44,90	414
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
итого:		552	22,45	18,40	98,59	651,00
обед						
Салат из свежих помидоров	19*	100	1,06	10,13	4,52	114
Суп картофельный с горохом	139*	250	6,00	2,96	19,92	131
Птица (филе) тушеная в сметанном соусе	493*	100(40/60)	12,05	16,93	8,9	236
Макароны отварные	516*	180	6,38	10,90	41,00	287
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		890	30,25	41,88	115,36	953,00
всего			52,70	60,28	213,95	1604,00
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Второй день (вторник)						
завтрак						
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		60	4,56	0,48	29,16	142
итого:		560	21,03	15,23	81,54	547
обед						
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 рубленые с соусом	462*	100(50/50)	12,40	15,22	12,00	234
Каша гречневая вязкая	510*	180	5,53	6,64	27,16	193
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		900	28,07	34,72	112,10	864,00
всего			49,10	49,95	193,64	1411,00

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Третий день (среда)						
завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	302*	285/7	14,16	17,89	42,63	388
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
Итого:		552	18,98	18,43	87,01	589,00
обед						
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	111,9
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
Итого:		907,5	27,37	33,85	109,61	836
всего			46,35	52,28	196,62	1425
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Каша молочная пшеничная 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		60	4,56	0,48	29,16	142
Итого:		550	20,75	15,57	92,78	592
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,90	10,11	3,47	109
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	250	2,9	2,5	21	118
Биточки рубленые 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
Итого:		890	23,9	31,97	119,25	861
всего			44,65	47,54	212,03	1453

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Каша молочная гречневая с маслом	302*	285/7	13,29	17,97	42,91	386
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
итого:		552	18,05	18,5	87,08	585
обед						
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
итого:		895	26,49	34,99	134,96	952
всего				53,49	222,04	1537
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Шестой день (понедельник)						
завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	285/7	17,85	17,88	45,02	414
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
итого:		552	22,75	18,38	98,71	651
обед						
Салат из свежих помидоров	19*	100	1,06	10,13	4,52	114
Суп картофельный с горохом	139*	250	6,00	2,96	19,92	131
Птица (филе) тушенная в сметанном соусе	493*	100(40/60)	12,05	16,93	8,9	236
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
итого:		890	26,51	38,17	102,65	873
всего			49,26	56,55	201,36	1524

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Седьмой день (вторник)						
завтрак						
Каша молочная овсяная с маслом	302*	285/5	16,27	14,70	37,37	348
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
итого:		550	21,09	15,24	81,75	549
обед						
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
итого:		900	25,18	30,64	116,55	841
всего			46,27	45,88	198,30	1390,00
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Восьмой день (среда)						
завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	285/7	15,98	17,87	39,19	382
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
итого:		552	20,74	18,4	83,36	581
обед						
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	111,9
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	0,14	0,02	24,43	96
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		907,5	27,31	33,83	108,31	831,90
всего			48,05	52,23	191,67	1412,9

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый день (четверг)						
завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	302*	285/7	14,16	17,89	42,63	388
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
итого:		552	19,06	18,39	96,32	625
обед						
Помидоры свежие порциями	71*	100	0,80	0,20	5,20	20
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
Макаронны 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
итого:		890	25,9	24,69	122,63	811
всего			44,96	43,08	218,95	1436
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Десятый день (пятница)						
завтрак						
Каша молочная манная с маслом	302*	285/10	12,16	18,11	32,32	344
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
итого:		555	16,98	18,65	76,70	545
обед						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	46***	100	1,21	5,1	11,1	90
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	250	2,9	2,5	21	118
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. яблок	631*	200	0,2	1,16	27,88	115
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		890	26,09	30,56	141,22	908,00
всего			43,07	49,21	217,92	1453,00

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