

СОГЛАСОВАНО

Директор

« 28 » февраля 2024 г.

Ф.И.О.

2024 г.

Утверждаю

Директор ООО "Азбука"

Чернявина О.А.

"28" февраля 2024 г.

## Основное (организованное) двухнедельное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары

Сезон: весна

Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Первый день (понедельник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	285/7	17,55	17,90	44,90	414
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
<b>итого:</b>		<b>552</b>	<b>22,37</b>	<b>18,44</b>	<b>89,28</b>	<b>615,00</b>
<b>обед</b>						
Салат из свежих огурцов	16*	100	0,79	10,07	3,02	105
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
Макароны отварные	516*	180	6,38	10,90	41,00	287
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>итого:</b>		<b>890</b>	<b>30,06</b>	<b>41,78</b>	<b>123,17</b>	<b>980,00</b>
<b>всего</b>			<b>52,43</b>	<b>60,22</b>	<b>212,45</b>	<b>1595,00</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Второй день (вторник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0,00	36
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
<b>итого:</b>		<b>560</b>	<b>23,48</b>	<b>18,08</b>	<b>81,54</b>	<b>583</b>
<b>обед</b>						
Салат из квашеной капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87
Борщ из св. капусты и картофеля с птицей со сметаной	110*	250/5/5	3,95	6,86	13,29	127
Тефтели рубленные 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 апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>итого:</b>		<b>900</b>	<b>28,18</b>	<b>34,73</b>	<b>112,31</b>	<b>867,00</b>
<b>всего</b>			<b>51,66</b>	<b>52,81</b>	<b>193,85</b>	<b>1450,00</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Третий день (среда)</b>						
<b>завтрак</b>						
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
<b>итого:</b>		<b>552</b>	<b>19,06</b>	<b>18,39</b>	<b>96,32</b>	<b>625,00</b>
<b>обед</b>						
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 лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>итого:</b>		<b>907,5</b>	<b>27,31</b>	<b>33,83</b>	<b>108,31</b>	<b>832</b>
<b>всего</b>			<b>46,37</b>	<b>52,22</b>	<b>204,63</b>	<b>1457</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Четвертый день (четверг)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная пшенная с маслом	302*	285/5	15,85	15,07	39,09	355
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
<b>итого:</b>		<b>550</b>	<b>20,67</b>	<b>15,61</b>	<b>83,47</b>	<b>556</b>
<b>обед</b>						
Салат из соленых огурцов	17*	100	0,11	12,90	2,40	127
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	250	2,9	2,5	21	118
Биточки рубленные 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
<b>итого:</b>		<b>890</b>	<b>23,11</b>	<b>34,76</b>	<b>118,18</b>	<b>879</b>
<b>всего</b>			<b>43,78</b>	<b>50,37</b>	<b>201,65</b>	<b>1435</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Пятый день (пятница)</b>						
<b>завтрак</b>						
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
<b>итого:</b>		<b>552</b>	<b>18,05</b>	<b>18,5</b>	<b>87,08</b>	<b>585</b>
<b>обед</b>						
Салат из квашеной капусты с яблоками	169**	100	0,5	4,9	7,4	77
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	287
Компот из изюма	638*	200	0,4	0,08	29,85	122
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>итого:</b>		<b>895</b>	<b>25,78</b>	<b>34,79</b>	<b>131,26</b>	<b>934</b>
<b>всего</b>				<b>53,29</b>	<b>218,34</b>	<b>1519</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Шестой день (суббота)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная манная с маслом	302*	285/5	11,66	14,51	32,25	306
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
<b>итого:</b>		<b>550</b>	<b>19,26</b>	<b>18,38</b>	<b>89,32</b>	<b>597</b>
<b>обед</b>						
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,14	7,55	126
Суп крестьянский с крупой с птицей	134*	250/5	3,90	5,96	14,34	126
Биточки рубленые с соусом	451*	100(50/50)	9,45	10,00	13,00	192
Каша пшенная вязкая	302*	180	6,17	6,63	29,09	201
Кисель	648*	200	0	0	33,93	129
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>итого:</b>		<b>895</b>	<b>25,39</b>	<b>33,63</b>	<b>123,71</b>	<b>900</b>
<b>всего</b>			<b>44,65</b>	<b>52,01</b>	<b>213,03</b>	<b>1497,00</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Седьмой день (понедельник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	285/7	17,85	17,88	45,02	414
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
<b>итого:</b>		<b>552</b>	<b>22,61</b>	<b>18,41</b>	<b>89,19</b>	<b>613</b>
<b>обед</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,90	10,11	3,47	109
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
Каша рисовая вязкая	510*	180	2,70	7,20	28,50	209
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>итого:</b>		<b>890</b>	<b>26,49</b>	<b>38,12</b>	<b>111,12</b>	<b>906</b>
<b>всего</b>			<b>49,1</b>	<b>56,53</b>	<b>200,31</b>	<b>1519</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Восьмой день (вторник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Масло порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75
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
<b>итого:</b>		<b>560</b>	<b>21,14</b>	<b>23,49</b>	<b>81,83</b>	<b>624</b>
<b>обед</b>						
Салат из квашеной капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87
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
<b>итого:</b>		<b>900</b>	<b>25,23</b>	<b>30,63</b>	<b>115,46</b>	<b>840</b>
<b>всего</b>			<b>46,37</b>	<b>54,12</b>	<b>197,29</b>	<b>1464,00</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Девятый день (среда)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	285/7	15,98	17,87	39,19	382
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
<b>итого:</b>		<b>552</b>	<b>20,88</b>	<b>18,37</b>	<b>92,88</b>	<b>619</b>
<b>обед</b>						
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
<b>итого:</b>		<b>907,5</b>	<b>27,31</b>	<b>33,83</b>	<b>108,31</b>	<b>831,90</b>
<b>всего</b>			<b>48,19</b>	<b>52,2</b>	<b>201,19</b>	<b>1450,9</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Десятый день (четверг)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная рисовая с маслом	302*	285/7	14,16	17,89	42,63	388
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
<b>итого:</b>		<b>552</b>	<b>18,92</b>	<b>18,42</b>	<b>86,80</b>	<b>587</b>
<b>обед</b>						
Салат из квашеной капусты с яблоками	169**	100	0,5	4,9	7,4	77
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
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
<b>итого:</b>		<b>890</b>	<b>25,8</b>	<b>29,43</b>	<b>128,95</b>	<b>890</b>
<b>всего</b>			<b>44,72</b>	<b>47,85</b>	<b>215,75</b>	<b>1477</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Одиннадцатый день (пятница)</b>						
<b>завтрак</b>						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0,00	36
Каша молочная манная с маслом	302*	285/5	11,66	14,51	32,25	306
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
<b>итого:</b>		<b>560</b>	<b>18,93</b>	<b>17,90</b>	<b>76,63</b>	<b>543</b>
<b>обед</b>						
Салат из свеклы с яблоками	51*	100	1,08	6	11,16	103
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
<b>итого:</b>		<b>890</b>	<b>25,96</b>	<b>31,46</b>	<b>141,28</b>	<b>921,00</b>
<b>всего</b>			<b>44,89</b>	<b>49,36</b>	<b>217,91</b>	<b>1464,00</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Двенадцатый день (суббота)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная ячневая с маслом	302*	285/5	11,23	15,34	38,82	338
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
<b>итого:</b>		<b>550</b>	<b>18,83</b>	<b>19,21</b>	<b>95,89</b>	<b>629</b>
<b>обед</b>						
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,14	7,55	126
Суп крестьянский с крупой с птицей	134*	250/5	3,90	5,96	14,34	126
Фрикадельки в соусе	469*	100(50/50)	12,42	9,44	13,8	192
Каша пшенная вязкая	302*	180	6,17	6,63	29,09	201
Кисель	648*	200	0	0	33,93	129
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>итого:</b>		<b>895</b>	<b>28,36</b>	<b>33,07</b>	<b>124,51</b>	<b>900,00</b>
<b>всего</b>			<b>47,19</b>	<b>52,28</b>	<b>220,40</b>	<b>1529,00</b>

При составлении меню использовались:

\* Сборник рецептов блюд и кул. изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 год

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кул. изделий для предприятий ОП в общеобразовательных учреждениях изд. 2017 год

\*\*\*\* Сборник рецептов национальных блюд и кулинарных изд. для предприятий ОП. 2001 год

Технико - Технологическая карта