

СОГЛАСОВАНО

Утверждаю

Директор

Директор ООО "Центр"

Мишина Н.В.

« 30 » января 2025г.

"30" января 2025 года

Основное (организованное) двухнедельное 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						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0	36
Каша молочная пшеничная с маслом	311*	245/5	15,09	13,92	38,82	340
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		510	21,68	17,19	87,65	590,00
обед						
Салат из квашеной капусты	45*	60	0,96	3,04	5,00	52
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	139*	200/5	5,9	3,11	15,98	118
Птица тушенная в сметанном соусе	493*	100	14,28	18,06	7,27	248
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,1	9,15	34,2	241
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		775	31,00	34,32	103,47	844,00
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	512,00
всего			61,52	64,87	278,42	1946
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Второй день (вторник)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная овсяная с маслом	311*	245/5	13,96	12,12	32,09	294
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		510	18,01	19,82	71,48	536,00
обед						
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	110*	200/5/5	3,56	7,82	10,67	127
Тефтели	279***	90	11,5	13,7	10,3	206
Каша гречневая вязкая	510*	150	4,61	5,53	22,63	161
Напиток лимонный	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		770	25,30	31,04	100,78	773,00
полдник						
Сосиска в тесте	738*	25/25	4,98	7,3	14,95	145
Плоды свежие (яблоки)	338***	100	0,4	0,4	9,8	45
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
итого:		360	5,82	7,70	53,63	306,00
всего			31,12	38,74	154,41	1079

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Третий день (среда)						
завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	311*	245/5	12,16	13,93	36,62	321
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	18,46	17,93	89,62	592,00
обед						
Салат из свеклы	52***	60	0,78	5,46	6,10	77
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,24	74
Котлеты рыбные	388*	90	11,7	7,92	13,68	172
Пюре картофельное	520*	150	3,7	6,7	22,9	167
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		765	22,34	25,77	100,45	716,00
полдник						
Ватрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	28,08	235
Фрукты свежие (бананы)	338***	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	467,00
всего			47,49	46,13	273,56	1775
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0	36
Каша молочная пшеничная с маслом	311*	245/5	13,72	13,91	33,66	314
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		510	20,31	17,18	82,49	564,00
обед						
Салат из соевых огурцов с луком	17*	60	0,07	7,74	1,44	76
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	200	2,32	2	14,80	86
Котлеты рубленые из птицы	498*	90	15,6	8,57	14,52	198
Каша рисовая вязкая	510*	150	2,25	6	23,7	158
Компот из св. плодов	631*	200	0,2	1,16	27,88	115
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		760	24,94	26,37	108,14	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
Фрукты свежие (апельсины)	338***	100	0,9	0,2	8,1	40
итого:		375	10,40	7,54	70,96	392,00
всего			55,65	51,09	261,59	1715

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная гречневая с маслом	311*	245/5	11,41	14	36,86	320
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		510	15,46	21,70	76,25	562,00
обед						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	46***	60	0,73	3,06	6,7	54
Суп картофельный с крупой, с мясом	138*	200/5	3,08	3,03	14,6	98
Гуляш	260***	100	10,64	14,09	2,89	181
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,1	9,15	34,2	241
Компот из изюма	638*	200	0,4	0,08	29,85	122
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		775	24,45	30,31	114,04	822,00
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	416,00
всего			54,61	55,81	228,59	1800
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Шестой день (понедельник)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0	36
Каша молочная пшеничная с маслом	311*	245/5	15,09	13,92	38,82	340
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		510	21,68	17,19	87,65	590,00
обед						
Салат из квашеной капусты с яблоками	169**	60	0,30	2,94	4,44	46
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	139*	200/5	5,9	3,11	15,98	118
Птица тушенная в сметанном соусе	493*	100	14,28	18,06	7,27	248
Каша рисовая вязкая	510*	150	2,25	6	23,7	158
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		775	27,43	31,06	92,20	753,00
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	512,00
всего			57,95	61,61	267,15	1855

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Седьмой день (вторник)						
завтрак						
Каша молочная овсяная с маслом	311*	245/5	13,96	12,12	32,09	294
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	20,26	16,12	85,09	565,00
обед						
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	110*	200/5/5	3,56	7,82	10,67	127
Фрикадельки в соусе	280***	105	6,98	16,77	10,61	221
Каша гречневая вязкая	510*	150	4,61	5,53	22,63	161
Компот из св. плодов	631*	200	0,2	1,16	27,88	115
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		785	20,78	35,23	103,24	803,00
полдник						
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229
Плоды свежие (яблоки)	338***	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	374,00
всего			50,10	59,13	255,76	1742
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Восьмой день (среда)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная пшеничная с маслом	311*	245/5	13,72	13,91	33,66	314
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		510	17,77	21,61	73,05	556,00
обед						
Салат из свеклы	52***	60	0,78	5,46	6,10	77
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,24	74
Котлеты рыбные	388*	90	11,7	7,92	13,68	172
Пюре картофельное	520*	150	3,7	6,7	22,9	167
Напиток лимонный	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		765	22,34	25,77	100,45	716,00
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	440,00
всего			68,44	59,63	227,91	1712

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый день (четверг)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0	36
Каша молочная рисовая с маслом	311*	245/5	12,16	13,93	36,62	321
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		510	18,75	17,20	85,45	571,00
обед						
Овощи натуральные свежие	71*	60	0,48	0,12	3,12	12
Суп картофельный с крупой	138*	200	2	2,37	14,56	88
Гуляш	260***	100	10,64	14,09	2,89	181
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,1	9,15	34,2	241
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		770	22,92	26,67	106,3	748
всего			41,67	43,87	191,75	1319,00
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Десятый день (пятница)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная манная с маслом	311*	245/5	11	14,03	27,71	280
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		510	15,11	21,74	67,31	524,00
обед						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	46***	60	0,73	3,06	6,7	54
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	200	2,32	2	14,80	86
Котлеты рубленые из птицы	498*	90	15,6	8,57	14,52	198
Каша рисовая вязкая	510*	150	2,25	6	23,7	158
Компот из св. плодов	631*	200	0,2	1,16	27,88	115
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		760	25,6	21,69	113,4	737
всего			40,71	43,43	180,71	1261,00

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