

СОГЛАСОВАНО

Директор

« 30 » *Января* 2025г. Ф.И.О.

Утверждаю

Директор ООО "Центр"

Мишина Н.В.

"30" января 2025 г

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						
Сыр порциями	97*	15	3,67	4,27	0	54
Каша молочная пшеничная с маслом	311*	285/5	17,35	16,45	44,87	397
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		555	25,16	21,14	93,70	665,00
обед						
Салат из квашеной капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	139*	250/5	7,08	3,62	19,96	147
Птица тушенная в сметанном соусе	493*	100	14,28	18,06	7,27	248
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	10,90	41,00	292
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		895	34,10	38,61	117,58	959,00
всего			59,26	59,75	211,28	1624,00
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*	285/5	16,27	14,70	37,37	348
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		550	20,32	22,40	76,76	590
обед						
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88
Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной	110*	250/5/5	3,95	6,86	13,29	131
Тефтели	279***	100	12,80	15,22	11,44	229
Каша гречневая вязкая	510*	180	5,53	6,64	27,16	193
Напиток лимонный	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		900	28,53	34,74	112,84	867,00
всего			48,85	57,14	189,60	1457,00

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Третий день (среда)						
завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	311*	285/5	13,96	16,44	42,60	375
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	21,02	20,52	100,46	669,00
обед						
Салат из свеклы	52***	100	1,30	9,40	10,20	127
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,80	5,57	7,80	89
Котлеты рыбные	388*	100	13,00	8,80	15,20	192
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:		895	25,20	32,11	111,14	819
всего			46,22	52,63	211,60	1488
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	15	3,67	4,27	0	54
Каша молочная пшенная с маслом	311*	285/5	15,85	15,07	39,09	355
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		555	23,66	19,76	87,92	623
обед						
Салат из соленых огурцов с луком	17*	100	0,1	12,9	2,4	126
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	250	2,9	2,5	18,5	108
Котлеты рубленые из птицы	498*	100	17,30	9,50	16,10	220
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	27,7	34,16	119,18	904
всего			51,36	53,92	207,1	1527

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*	285/5	13,27	16,52	42,88	373
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		550	17,32	24,22	82,27	615
обед						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	46***	100	1,21	5,1	11,1	90
Суп картофельный с крупой с мясом	138*	250/5	3,40	3,51	17,44	114
Гуляш	260***	100	10,64	14,09	2,89	181
Макаронные изделия 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	26,53	34,58	128,08	925
всего				58,8	210,35	1540
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Шестой день (понедельник)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	15	3,67	4,27	0	54
Каша молочная пшеничная с маслом	311*	285/5	17,35	16,45	44,87	397
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		555	25,16	21,14	93,70	665
обед						
Салат из квашеной капусты с яблоками	169**	100	0,50	4,90	7,40	77
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	139*	250/5	7,08	3,62	19,96	147
Птица тушенная в сметанном соусе	493*	100	14,28	18,06	7,27	248
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	29,26	34,73	103,94	864
всего			54,42	55,87	197,64	1529

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Седьмой день (вторник)						
завтрак						
Каша молочная овсяная с маслом	311*	285/5	16,27	14,70	37,37	348
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	642
обед						
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88
Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной	110*	250/5/5	3,95	6,86	13,29	131
Фрикадельки в соусе	280***	105	6,98	16,77	10,61	221
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:		905	22,71	37,41	114,16	874
всего			46,04	56,19	209,39	1516,00
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 пшенная с маслом	311*	285/5	15,85	15,07	39,09	355
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		550	19,90	22,77	78,48	597
обед						
Салат из свеклы	52***	100	1,30	9,40	10,20	127
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,80	5,57	7,80	89
Котлеты рыбные	388*	100	13,00	8,80	15,20	192
Пюре картофельное	520*	180	4,40	7,40	26,41	185
Напиток лимонный	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		895	25,20	32,11	111,14	819,00
всего			45,1	54,88	189,62	1416

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый день (четверг)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	15	3,67	4,27	0	54
Каша молочная рисовая с маслом	311*	285/5	13,96	16,44	42,60	375
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	21,77	21,13	91,43	643
обед						
Овощи натуральные свежие	71*	100	0,80	0,20	5,20	20
Суп картофельный с крупой	138*	250	2,32	2,85	17,40	104
Гуляш	260***	100	10,64	14,09	2,89	181
Макаронные изделия 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	24,84	28,98	118,02	823
всего			46,61	50,11	209,45	1466
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*	285/5	12,11	14,44	32,25	307
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		550	16,22	22,15	71,85	551
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	18,5	108
Котлеты рубленые из птицы	498*	100	17,30	9,50	16,10	220
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	28,81	26,36	127,88	868,00
всего			45,03	48,51	199,73	1419,00

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