

СОГЛАСОВАНО

Утверждаю

Директор

Директор СОО "Центр"

Мишина Н.В.

« 20 » января 2025г.

"20" 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
<b>Первый день (понедельник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0	36
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	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
<b>итого:</b>		<b>510</b>	<b>21,68</b>	<b>17,19</b>	<b>87,65</b>	<b>590,00</b>
<b>обед</b>						
Салат из квашеной капусты	45*	60	0,96	3,04	5,00	52
Суп картофельный с горохом с птицей	139*	200/5	5,9	3,11	15,98	118
Птица (филе) тушенная в сметанном соусе	493*	100(50/50)	14,28	18,06	7,27	248
Макароны 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
<b>итого:</b>		<b>775</b>	<b>31,00</b>	<b>34,32</b>	<b>103,47</b>	<b>844,00</b>
<b>полдник</b>						
Булочка Домашняя	769*	100	7,44	13,16	60,90	392
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120
<b>итого:</b>		<b>300</b>	<b>8,84</b>	<b>13,36</b>	<b>87,30</b>	<b>512,00</b>
<b>всего</b>			<b>61,52</b>	<b>64,87</b>	<b>278,42</b>	<b>1946</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Второй день (вторник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная овсяная с маслом	302*	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
<b>итого:</b>		<b>510</b>	<b>18,01</b>	<b>19,82</b>	<b>71,48</b>	<b>536,00</b>
<b>обед</b>						
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53
Борщ из св капусты и картофеля с птицей со сметаной	110*	200/5/5	3,56	7,82	10,67	109
Тефтели рубленные с соусом	462*	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197
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
<b>итого:</b>		<b>770</b>	<b>22,36</b>	<b>31,45</b>	<b>99,55</b>	<b>746,00</b>
<b>полдник</b>						
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176
Яблоки св. порциями		100	0,4	0,4	9,8	45
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
<b>итого:</b>		<b>360</b>	<b>7,78</b>	<b>6,24</b>	<b>62,32</b>	<b>337,00</b>
<b>всего</b>			<b>30,14</b>	<b>37,69</b>	<b>161,87</b>	<b>1083</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*	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
<b>итого:</b>		<b>500</b>	<b>18,46</b>	<b>17,93</b>	<b>89,62</b>	<b>592,00</b>
<b>обед</b>						
Салат из свеклы	88**	60	0,78	5,46	6,10	77
Щи из св капусты с картофелем с птицей со сметаной	124*	250/12,5/5	6,04	6,07	8,30	112
Котлеты рыбные с соусом	388*	90(50/40)	7,93	6,66	12,49	142
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
<b>итого:</b>		<b>827,5</b>	<b>23,15</b>	<b>25,83</b>	<b>101,32</b>	<b>724,00</b>
<b>полдник</b>						
Ватрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	28,08	235
Бананы св. порциями		100	1,5	0,05	21	96
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0	34,41	136
<b>итого:</b>		<b>375</b>	<b>6,69</b>	<b>2,43</b>	<b>83,49</b>	<b>467,00</b>
<b>всего</b>			<b>48,30</b>	<b>46,19</b>	<b>274,43</b>	<b>1783</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Четвертый день (четверг)</b>						
<b>завтрак</b>						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0	36
Каша молочная пшенная с маслом	302*	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
<b>итого:</b>		<b>510</b>	<b>20,31</b>	<b>17,18</b>	<b>82,49</b>	<b>564,00</b>
<b>обед</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,58	6,07	2,19	66
Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	140*	200/5	3,4	2,66	16,84	96
Биточки руб. из филе птицы с соусом	498*	90(50/40)	11,51	9,12	11,38	174
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
<b>итого:</b>		<b>765</b>	<b>22,44</b>	<b>25,91</b>	<b>107,79</b>	<b>735</b>
<b>полдник</b>						
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123
Апельсины св. порциями		100	0,9	0,2	8,1	40
<b>итого:</b>		<b>375</b>	<b>10,40</b>	<b>7,54</b>	<b>70,96</b>	<b>392,00</b>
<b>всего</b>			<b>53,15</b>	<b>50,63</b>	<b>261,24</b>	<b>1691</b>



Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Пятый день (пятница)</b>						
<b>завтрак</b>						
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная гречневая с маслом	302*	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
<b>итого:</b>		<b>510</b>	<b>15,46</b>	<b>21,70</b>	<b>76,25</b>	<b>562,00</b>
<b>обед</b>						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	46***	60	0,73	3,06	6,7	54
Суп картофельный с крупой с птицей	138*	200/5	3,08	3,03	14,6	98
Котлеты особые с соусом	452*	90(50/40)*	9,54	12,99	9,28	191
Макароны 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
<b>итого:</b>		<b>765</b>	<b>23,35</b>	<b>29,21</b>	<b>120,43</b>	<b>832,00</b>
<b>полдник</b>						
Булочка творожная	786*	100	13,3	3,6	11,9	296
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120
<b>итого:</b>		<b>300</b>	<b>14,70</b>	<b>3,80</b>	<b>38,30</b>	<b>416,00</b>
<b>всего</b>			<b>53,51</b>	<b>54,71</b>	<b>234,98</b>	<b>1810</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Шестой день (понедельник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0	36
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	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
<b>итого:</b>		<b>510</b>	<b>21,68</b>	<b>17,19</b>	<b>87,65</b>	<b>590,00</b>
<b>обед</b>						
Салат из квашеной капусты с яблоками	169**	60	0,3	2,94	4,44	46
Суп картофельный с горохом с птицей	139*	200/5	5,9	3,11	15,98	118
Птица (филе) тушенная в сметанном соусе	493*	100(50/50)	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
<b>итого:</b>		<b>775</b>	<b>27,43</b>	<b>31,06</b>	<b>92,20</b>	<b>753,00</b>
<b>полдник</b>						
Булочка Домашняя	769*	100	7,44	13,16	60,90	392
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120
<b>итого:</b>		<b>300</b>	<b>8,84</b>	<b>13,36</b>	<b>87,30</b>	<b>512,00</b>
<b>всего</b>			<b>57,95</b>	<b>61,61</b>	<b>267,15</b>	<b>1855</b>



Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Седьмой день (вторник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная овсяная с маслом	302*	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
<b>итого:</b>		<b>500</b>	<b>20,26</b>	<b>16,12</b>	<b>85,09</b>	<b>565,00</b>
<b>обед</b>						
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53
Борщ из св капусты и картофеля с птицей со сметаной	110*	200/5/5	3,56	7,82	10,67	109
Котлеты рубленные с соусом	451*	90(50/40)	9,25	9,6	12,2	184
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
<b>итого:</b>		<b>770</b>	<b>23,05</b>	<b>28,06</b>	<b>104,83</b>	<b>748,00</b>
<b>полдник</b>						
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229
Яблоки св. порциями		100	0,4	0,4	9,8	45
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
<b>итого:</b>		<b>375</b>	<b>9,06</b>	<b>7,78</b>	<b>67,43</b>	<b>374,00</b>
<b>всего</b>			<b>52,37</b>	<b>51,96</b>	<b>257,35</b>	<b>1687</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Восьмой день (среда)</b>						
<b>завтрак</b>						
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	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
<b>итого:</b>		<b>510</b>	<b>17,77</b>	<b>21,61</b>	<b>73,05</b>	<b>556,00</b>
<b>обед</b>						
Салат из свеклы	88**	60	0,78	5,46	6,10	77
Щи из св капусты с картофелем с птицей со сметаной	124*	250/12,5/5	6,04	6,07	8,30	112
Биточки рыбные с соусом	388*	90(50/40)	7,93	6,66	12,49	142
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
<b>итого:</b>		<b>827,5</b>	<b>23,15</b>	<b>25,83</b>	<b>101,32</b>	<b>719,00</b>
<b>полдник</b>						
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
<b>итого:</b>		<b>350</b>	<b>28,33</b>	<b>12,25</b>	<b>54,41</b>	<b>440,00</b>
<b>всего</b>			<b>69,25</b>	<b>59,69</b>	<b>228,78</b>	<b>1715</b>



Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Девятый день (четверг)</b>						
<b>завтрак</b>						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0	36
Каша молочная рисовая с маслом	302*	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
<b>итого:</b>		<b>510</b>	<b>18,75</b>	<b>17,20</b>	<b>85,45</b>	<b>571,00</b>
<b>обед</b>						
Огурцы свежие порциями	71*	60	0,48	0,12	3,12	12
Суп картофельный с крупой с птицей	138*	200/5	3,08	3,03	14,6	98
Кнели из цыплят с рисом с соусом	218**	90(50/40)	10,59	8,87	6,76	150
Макароны 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
<b>итого:</b>		<b>765</b>	<b>23,95</b>	<b>22,11</b>	<b>110,21</b>	<b>727</b>
<b>полдник</b>						
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0	34,41	136
Бананы св. порциями		100	1,5	0,05	21	96
<b>итого:</b>		<b>360</b>	<b>9,01</b>	<b>5,89</b>	<b>79,05</b>	<b>408,00</b>
<b>всего</b>			<b>51,71</b>	<b>45,20</b>	<b>274,71</b>	<b>1706</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Десятый день (пятница)</b>						
<b>завтрак</b>						
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная манная с маслом	302*	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
<b>итого:</b>		<b>515</b>	<b>15,11</b>	<b>21,74</b>	<b>67,31</b>	<b>524,00</b>
<b>обед</b>						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	46***	60	0,73	3,06	6,7	54
Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	140*	200/5	3,4	2,66	16,84	96
Котлеты рубленые из филе птицы с соусом	498*	90(50/40)	11,51	9,12	11,38	174
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
<b>итого:</b>		<b>765</b>	<b>22,59</b>	<b>22,9</b>	<b>112,3</b>	<b>723</b>
<b>полдник</b>						
Булочка творожная	786*	100	13,3	3,6	11,9	296
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120
<b>итого:</b>		<b>300</b>	<b>14,70</b>	<b>3,80</b>	<b>38,30</b>	<b>416,00</b>
<b>всего</b>			<b>52,40</b>	<b>48,44</b>	<b>217,91</b>	<b>1663</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