

СОГЛАСОВАНО

Утверждаю

Директор ООО "Центр"

Мишина Н.В.

« 10 » ЯНВАРЯ 2025г.

" 20 " 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	302*	285/5	17,35	16,45	44,87	401
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	669,00
обед						
Салат из квашеной капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87
Суп картофельный с горохом с птицей	139*	250/5	7,08	3,62	19,96	147
Птица (филе) тушенная в сметанном соусе	493*	100(50/50)	14,28	18,06	7,27	248
Макароны 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	1628,00
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	302*	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 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(60/40)	12,8	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	863,00
всего			48,85	57,14	189,60	1453,00

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Третий день (среда)						
завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	302*	285/5	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	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	112
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			48,39	54,37	210,07	1505
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 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		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		555	23,66	19,76	87,92	623
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,90	10,11	3,47	109
Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	140*	250/5	3,98	3,16	21,04	128
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
итого:		895	24,98	32,63	119,29	871
всего			48,64	52,39	207,21	1494

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	302*	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 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				59,21	217,23	1567
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	302*	285/5	17,35	16,45	44,87	401
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	669
обед						
Салат из квашеной капусты с яблоками	169**	100	0,5	4,9	7,4	77
Суп картофельный с горохом с птицей	139*	250/5	7,08	3,62	19,96	147
Птица (филе) тушенная в сметанном соусе	493*	100(50/50)	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:		895	29,26	34,73	103,94	864
всего			54,42	55,87	197,64	1533

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
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 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			48,51	49,42	211,78	1483,00
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 пшеничная с маслом	302*	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	19,9	22,77	78,48	597
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	112
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	0,2	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	836,00
всего			47,27	56,62	188,09	1433

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	302*	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:		555	21,77	21,13	91,43	643
обед						
Салат из свежих огурцов	16*	100	0,79	10,07	3,02	105
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	25,89	34,56	120,45	896
всего			47,66	55,69	211,88	1539
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	302*	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 с птицей	140*	250/5	3,98	3,16	21,04	128
Котлеты рубленные 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 свежих плодов	631*	200	0,2	1,16	27,88	115
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:			27,17	31,22	141,26	918,00
всего			43,39	53,37	213,11	1469,00

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