

СОГЛАСОВАНО

Директор

Ф.И.О.

2023г.

Сезон: весна

Возрастная категория: с 12 лет

Утверждаю

Директор ООО "Азбука"

Чернявина О.А.

"28" февраля 2023 г.

Основное (организованное) двенадцатидневное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Первый день (понедельник)						
завтрак						
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
итого:		552	22,37	18,44	89,28	615,00
обед						
Салат из соленых огурцов	17*	100	0,58	5,94	4,44	94
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	220
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
итого:		895	33,16	39,44	123,00	969,00
всего			55,53	57,88	212,28	1584,00
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Второй день (вторник)						
завтрак						
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
итого:		560	23,48	18,08	81,54	583
обед						
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 рубленые 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 лимонный	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		900	28,18	34,73	112,31	867,00
всего			51,66	52,81	193,85	1450,00

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Третий день (среда)						
завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	302*	285/7	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
итого:		552	19,06	18,39	96,32	625,00
обед						
Салат из свеклы	88**	100	1,30	9,40	10,20	127
Щи из св. капусты с картофелем с птицей со сметаной	124*	250/20/5	8,00	7,06	8,40	127
Котлеты рыбные с соусом	388*	100(50/50)	8,82	7,60	13,80	158
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:		915	27,22	32,40	110,34	823
всего			46,28	50,79	206,66	1448
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75
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
итого:		560	20,72	23,86	83,55	631
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,90	10,11	3,47	109
Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	140*	250/12,5	5,6	4,15	21,15	158
Котлеты рубленые 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 св. плодов	631*	200	0,2	1,16	27,88	115
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		902,5	26,6	33,62	119,4	901
всего			47,32	57,48	202,95	1532

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Пятый день (пятница)						
завтрак						
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
ИТОГО:		552	18,05	18,5	87,08	585
обед						
Салат из квашеной капусты с яблоками	169*	100	0,53	4,80	7,30	120
Суп картофельный с крупой с птицей	138*	250/5	3,40	3,51	17,44	114
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
ИТОГО:		895	26,91	29,99	128,89	942
Всего				48,49	215,97	1527
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Шестой день (суббота)						
завтрак						
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
ИТОГО:		550	19,26	18,38	89,32	597
обед						
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,14	7,55	126
Суп крестьянский с крупой с птицей	134*	250/12,5	5,52	6,95	14,40	142
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
ИТОГО:		902,5	27,01	34,62	123,77	916
Всего			46,27	53,00	213,09	1513,00

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Седьмой день (понедельник)						
завтрак						
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
итого:		552	22,61	18,41	89,19	613
обед						
Салат из соленых огурцов	17*	100	0,58	5,94	4,44	94
Суп картофельный с горохом с птицей	139*	250/5	7,08	3,62	19,96	147
Птица (филе) тушеная в сметанном соусе	493*	100(50/50)	14,28	18,06	7,27	220
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
итого:		895	29,48	35,74	110,50	891
всего			52,09	54,15	199,69	1504
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Восьмой день (вторник)						
завтрак						
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
итого:		560	21,14	23,49	81,83	624
обед						
Салат из квашеной капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87
Борщ из св. капусты и картофеля с птицей со сметаной	110*	250/12,5/5	5,57	7,85	13,35	141
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 св. плодов	631*	200	0,2	1,16	27,88	115
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		907,5	26,85	31,62	115,52	854
всего			47,99	55,11	197,35	1478,00

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый день (среда)						
завтрак						
Каша молочная пшенная 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
итого:		552	20,88	18,37	92,88	619
обед						
Салат из свеклы	88**	100	1,30	9,40	10,20	127
Щи из св капусты с картофелем с птицей со сметаной	124*	250/20/5	8,00	7,06	8,40	127
Биточки рыбные с соусом	388*	100(50/50)	8,82	7,60	13,80	158
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:		915	27,22	32,40	110,34	823,00
всего			48,1	50,77	203,22	1442
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Десятый день (четверг)						
завтрак						
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
итого:		552	18,92	18,42	86,80	587
обед						
Салат из квашеной капусты с яблоками	169*	100	0,53	4,80	7,30	120
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	25,81	34,69	131,16	982
всего			44,73	53,11	217,96	1569

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Одиннадцатый день (пятница)						
завтрак						
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
итого:		560	18,93	17,90	76,63	543
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	4,09	3,57	20,84	146
Биточки рубленые 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
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		895	25,09	31,92	116,94	874,00
всего			44,02	49,82	193,57	1417,00
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Двенадцатый день (суббота)						
завтрак						
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
итого:		550	18,83	19,21	95,89	629
обед						
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,14	7,55	126
Суп крестьянский с крупой с птицей	134*	250/12,5	5,52	6,95	14,40	142
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
итого:		902,5	29,98	34,06	124,57	916,00
всего			48,81	53,27	220,46	1545,00

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

Технико - Технологическая карта