

СОГЛАСОВАНО

Директор

_____ ф.и.о.

« 28 » августа 2025г.

Утверждаю

Директор ООО "Центр"

Мишина Н.В.

" 28 " августа 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*	20	4,9	5,7	0	72
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:		560	26,39	22,57	93,70	683,00
обед						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	71***	100	0,80	0,20	5,20	20
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	139*	250/12,5	9,35	5,11	19,96	169
Птица тушеная в сметанном соусе	493*	100(50/50)	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:		902,5	35,57	35,23	114,45	914,00
всего			61,96	57,80	208,15	1597,00
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Второй день (вторник)						
завтрак						
Масло порциями	96*	20	0,10	14,50	0,16	132
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:		560	20,37	29,65	76,84	656
обед						
Салат «Полоньинский»	45*	100	1,16	10,07	4,57	114
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	110*	250/12,5/5	6,22	8,35	13,29	153
Тефтели	279***	100(60/40)	12,80	15,22	11,44	229
Каша гречневая рассыпчатая	510*	180	10,51	7,94	51,7	325
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	35,39	42,52	132,53	1047,00
всего			55,76	72,17	209,37	1703,00

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Третий день (среда)						
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
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
итого:		565	24,69	24,79	100,46	723,00
обед						
Салат из свеклы	52***	100	1,30	9,40	10,20	127
Щи из св капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	124*	250/12,5/5	6,04	6,07	8,30	112
Фишболы с соусом	471	100 (50/50)	9,2	9	13,8	173
Пюре картофельное	520*	180	4,40	7,40	26,41	185
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0	34,41	136
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		907,5	26,01	32,77	118,92	859
всего			50,70	57,56	219,38	1582
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Масло порциями	96*	20	0,10	14,50	0,16	132
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:		560	20,09	29,99	88,08	701
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,90	10,11	3,47	109
Суп картофельный с рыбой	133*	250/12,5	5,16	3,39	20,07	131
Биточки рубленые из 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:		902,5	28,04	36,46	132,66	940
всего			48,13	66,45	220,74	1641

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	20	4,9	5,7	0	72
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:		560	22,17	22,67	82,19	621
обед						
Салат из свежих огурцов	16*	100	0,79	10,07	3,02	105
Суп картофельный с крупой, с мясом	138*	250/12,5	6,1	5,33	17,4	141
Гуляш	260***	100(50/50)	10,64	14,09	2,89	181
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:		902,5	28,67	41,35	105,33	904
всего				64,02	187,52	1525
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Шестой день (понедельник)						
завтрак						
Масло порциями	96*	20	0,10	14,50	0,16	132
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:		560	21,59	31,37	93,86	743
обед						
Салат из сырых овощей	29***	100	1,1	6,03	3,77	73
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	139*	250/12,5	9,35	5,11	19,96	169
Гуляш из птицы	ТТК	100(50/50)	12,3	3,4	5,2	100,6
Рис отварной	511*	180	4,58	10,80	42,84	275
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		902,5	32,03	26,29	112,58	801
всего			53,62	57,66	206,44	1543,6

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Седьмой день (вторник)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	15	3,67	4,27	0	54
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:		565	27,00	23,05	95,23	696
обед						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	71***	100	0,80	0,20	5,20	20
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	110*	250/12,5/5	6,22	8,35	13,29	153
Биточки с геркулесом с соусом	522	100(50/50)	10,3	20,4	9,3	262
Каша гречневая рассыпчатая	510*	180	10,51	7,94	51,7	325
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0	34,41	136
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		907,5	32,90	37,79	139,70	1022
всего			59,90	60,84	234,93	1718,00
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Восьмой день (среда)						
завтрак						
Масло порциями	96*	20	0,10	14,50	0,16	132
Каша молочная пшеничная 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:		560	19,95	30,02	78,56	663
обед						
Салат из свеклы	52***	100	1,30	9,40	10,20	127
Щи из св. капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	124*	250/12,5/5	6,04	6,07	8,30	112
Каштаны рыбные с соусом	472	100(50/50)	8,70	8,70	14,70	169
Пюре картофельное	520*	180	4,40	7,40	26,41	185
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		907,5	25,38	32,47	114,29	835,00
всего			45,33	62,49	192,85	1498

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый день (четверг)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	20	4,9	5,7	0	72
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:		560	23,00	22,56	91,43	661
обед						
Салат из свежих помидоров	19*	100	1,06	10,13	4,52	114
Рассольник Ленинградский, с мясом, со сметаной	132*	250/5/5	3,82	7,59	17,36	150
Гуляш	260***	100(50/50)	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:		900	26,6	43,65	117,3	963
всего			49,6	66,21	208,73	1624
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Десятый день (пятница)						
завтрак						
Масло порциями	96*	20	0,10	14,50	0,16	132
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:		560	16,27	29,40	71,93	617
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,90	10,11	3,47	109
Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	140*	250/12,5	6,68	4,98	18,50	145
Кнели из цыплят с рисом с соусом	218**	100(50/50)	11,7	9,8	7,5	168
Рис отварной	511*	180	4,58	10,80	42,84	275
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		902,5	29,40	36,59	129,07	946,00
всего			45,67	65,99	201,00	1563,00

При составлении меню использовались:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций 2022 год

* 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

ТТК