

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 30

Войтюль Н.Л.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Кулинар-плюс"

Л.М.Бенда

Примерное десятидневное свободное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества												
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
Первый день (понедельник)																		
обед																		
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,90	7,10	3,20	105,00	0,05	1,04	0,25	1,67	12,53	22,55	17,54	0,75				
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08				
Котлеты натуральные из филе птицы с соусом	495*	100 (60/40)	10,09	19,30	13,35	191,00	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32				
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	31,70	325,00	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58				
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26				
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24				
Булочка школьная	428**	50	4,2	1,6	22,42	121	0	0,11	0	1	11,24	16,2	38,4	0,73				
Итого:			34,85	41,19	120,13	1131,00	0,17	0,46	13,47	6,32	190,71	279,27	605,29	13,96				
Второй день (вторник)																		
обед																		
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,14	7,55	126,92	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77				
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,31	6,60	17,36	135,00	0,08	0,10	16,79	0,21	27,81	27,16	68,40	1,00				
Гуляш из говядины	260**	100(50/50)	14,55	16,79	2,89	221,00	0,00	0,13	0,92	3,60	21,81	22,03	154,15	3,06				
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	6,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	45,28	0,82				
Компот из ягод	ТТК	200	0,34	0,2	22	143	0	0,05	3,16	0,17	16,7	7,78	7,04	0,88				
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24				
Пирожки с капустой яйцом	738*	50	3,03	7,3	16,53	127	0,02	0,07	0,44	0,7	12,6	12,52	31,36	0,6				
Итого:			30,80	48,50	109,55	1131,92	1,06	0,57	34,29	10,92	133,80	109,26	399,60	9,37				

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Третий день (среда)														
обед														
Салат из свеклы с сыром	50**	100	4,94	9,50	7,94	137,00	39,00	0,02	7,32	2,36	168,45	26,40	38,00	0,90
Борщ с капустой и картофелем	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	107,00	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Мясо запеченое по-русски с соусом	ТТК	100(60/40)	16,50	13,00	0,10	196,00	0,00	0,13	0,92	3,60	21,81	22,03	154,15	3,06
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	26,33	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67
Компот из изюма	638*	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Булочка Веснушка	773*	50	3,80	3,10	28,2	157,00	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29
Итого:			34,80	39,73	77,13	1126,00	39,19	0,44	19,23	8,10	283,19	130,96	539,09	9,62
Четвертый день (четверг)														
обед														
Салат из кваш. капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
Птица тушенная в смет.соусе	493*	100(50/50)	12,05	9,8	2,25	145	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197,00	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	24,90	1,42
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Булочка домашняя	769*	50	3,72	6,58	30,45	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29
Итого:			26,02	34,46	103,68	953,00	0,24	0,67	81,84	6,26	188,76	111,86	325,72	7,34
Пятый день (пятница)														
обед														
Салат из свежих помидоров	19*	100	1,06	10,13	4,52	114,00	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17,00	14,06	0,80
Суп картоф.с макарон. издеп.	140*	250/5	2,84	5,37	20,84	146	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
Котлеты натуральные рубленые из филе птицы с соусом	ТТК	100 (60/40)	7,81	11,75	0,70	187,00	56,30	0,12	0,38	1,72	41,50	8,00	65,95	0,73
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	31,70	325,00	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества										
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe			
															32,13	37,59	92,49
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24			
Булочка творожная	786*	50	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79			
Итого:			32,13	37,59	92,49	1162,00	57,29	0,54	20,91	8,40	186,73	248,04	452,80	12,45			
Шестой день (понедельник)																	
обед																	
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,90	7,10	3,20	105,00	0,05	1,04	0,25	1,67	12,53	22,55	17,54	0,75			
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08			
Котлеты руб. из птицы с соусом	498*	100(60/40)	10,09	19,30	13,35	191,00	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32			
Рис отварной с овощами	ТТК	180	4,58	7,33	26,33	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67			
Компот из апельсина	ТТК	200	0,45	0,1	34	141	0	0,04	12	0,08	23	7,62	11,5	0,24			
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24			
Вафли		40	2,38	9,68	18,64	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62			
Итого:			27,11	48,76	116,10	1165,00	0,20	1,48	25,07	6,93	152,43	130,78	437,85	7,92			
Седьмой день (вторник)																	
обед																	
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,14	7,55	126,92	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77			
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83			
Рыба запеченная по-Волжски с соусом	ТТК	100(60/40)	7,85	2,71	1,68	182,00	0,02	0,03	1,54	1,78	42,49	28,25	194,57	0,95			
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197,00	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	24,90	1,42			
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17			
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24			
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8			
Итого:			18,46	30,35	98,66	1049,92	1,12	0,73	70,47	7,59	243,06	134,80	472,75	7,18			
Восьмой день (среда)																	
обед																	
Салат Бурячок	ТТК	100	1,65	4,12	7,29	73,00	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77			
Борщ с капустой и картофелем	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	107,00	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17			

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
															28,34	37,74
Гуляш из говядины	260**	100(50/50)	14,55	16,79	2,89	221,00	0,00	0,13	0,92	3,60	21,81	22,03	154,15	3,06		
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	26,33	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67		
Компот из ягод	ТТК	200	0,34	0,2	22	143	0	0,05	3,16	0,17	16,7	7,78	7,04	0,88		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
Пирожки с яблоками	738*	50	2,6	2,5	22,66	123	0,01	0,05	3,1	0,62	10,4	5,97	29,34	0,8		
Итого:			28,34	37,74	90,77	1068,00	0,20	0,49	22,57	6,73	168,67	132,44	448,23	10,26		
Девятый день (четверг)																
обед																
Салат из свежих огурцов	20**	100	0,79	1,01	1,44	105,00	0,05	0,20	9,10	4,50	21,73	12,74	39,82	0,57		
Суп картофельный рыбный	133*	250(12,5)	5,16	3,39	20,07	134,00	0,04	0,15	24,10	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31		
Куриное филе запеченное с соусом	493*	100(60/40)	12,05	9,8	2,25	145	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03		
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	6,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	45,28	0,82		
Компот из изюма	638*	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
Пирожки с капустой мясом	738*	50	5,78	4,8	19,7	146	0,02	0,07	11,83	0,7	21,19	9,2	39,6	0,6		
Итого:			33,34	26,47	119,84	1037,00	0,25	0,75	45,55	9,81	131,88	102,61	435,25	7,23		
Десятый день (пятница)																
обед																
Салат из кваш.капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58		
Суп картоф.с макарон. издел.	140*	250/5	2,84	5,37	20,84	146	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05		
Шарку из филе кур	ТТК	200	9,40	14,70	11,40	348,00	0,20	0,23	0,00	0,80	39,69	409,93	79,36	5,81		
Сок фруктовый	389**	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,60		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
Булочка дорожная с повидлом	ТТК	50	3,6	7,4	28,05	194	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29		
Итого:			21,66	33,34	95,62	1021,00	0,42	20,66	105,30	4,89	164,32	488,29	222,39	10,57		

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2017 год

Технолог

Экономис по ценам

Бурцева Г.В.

Некрасова И.Б.