

У"СОШ №61" г.Чебоксары

Возрастная категория: с 12 лет

[illegible]

завтрак														
Яйцо вареное	337	1 шт.	4,52	4,18	0	56	0	0	0	0	4,4	7	53,6	0,52
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200/5	7,40	13,95	31,96	284,00	0,07	0,20	1,23	0,35	141,24	63,35	148,10	1,32
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			15,92	18,58	71,27	516,00	0,07	0,26	1,33	0,90	160,89	81,75	242,44	3,26
обед														
Салат из свеклы с курагой	51****	100	1,55	5,08	9,42	88,00	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55
Суп картоф.с макаронными изделиями	140*	250/5	2,84	5,37	20,84	146,00	0,07	0,12	16,50	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
Тефтели из говядины с соусом	462	105(70/35)	10,15	16,54	12,02	238,00	0,00	0,06	3,08	4,96	30,91	10,02	59,95	0,66
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325,00	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
Компот из св.плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной/хлеб пшеничный		30/30	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			28,03	35,69	122,45	1032,00	0,16	0,44	42,08	9,08	135,98	232,31	461,69	11,03
всего			43,95	54,27	193,72	1548,00	0,23	0,70	43,41	9,98	296,87	314,06	704,13	14,29

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)														
завтрак														
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,09	0,07	0,32	0,10	200,00	10,00	108,00	0,22
Каша молочная рисовая с маслом	302*	200/5	6,37	10,68	32,15	256,00	0,08	0,09	1,32	0,70	129,79	29,44	138,40	0,43
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			15,03	16,94	71,67	506,00	0,17	0,22	4,54	1,35	347,84	51,68	288,68	2,11
обед														
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	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
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
Рыба припущенная с соусом	371*	100(60/40)	16,64	7,09	3,59	169,00	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	114,76	1,42
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/хлеб пшеничный		30/30	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			27,60	26,04	89,45	842,00	0,20	0,68	74,76	5,13	191,73	128,78	486,64	6,85
всего			42,63	42,98	161,12	1348,00	0,37	0,90	79,30	6,48	539,57	180,46	775,32	8,96

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
Четвертый день (четверг)														
завтрак														
Масло сливочное порциями	96*	15	0,08	12,37	0,08	112,50	0,15.	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	200/5	7,73	9,65	30,00	248,18	0,07	0,28	1,31	0,65	222,03	72,35	155,89	2,06
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			13,20	24,07	71,74	565,68	0,24	0,36	2,06	1,20	299,08	90,81	244,48	3,54
обед														
Салат из св.помидоров , огурцов с зел.луком,м/р	20*	100	0,95	6,07	3,05	70,60	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55
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
Кнели из филе цыплят с соусом	301****	100(60/40)	32,58	23,58	0,6	345	83,5	0,1	0,12	1,94	81	29	6,02	4,6
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
Хлеб ржаной/хлеб пшеничный		30/30	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			42,82	37,08	86,26	962,00	84,33	0,29	19,21	4,52	183,40	115,35	236,81	9,04
всего			56,02	61,15	158,00	1527,68	84,57	0,65	21,27	5,72	482,48	206,16	481,29	12,58

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
Пятый день (пятница)														
завтрак														
Сыр порциями	97*	15	4,60	5,80	0,00	72,00	0,09	0,07	0,32	0,10	200,00	10,00	108,00	0,22

Каша молоч. пшенная с маслом	302*	200/5	19,59	14,40	26,24	288,18	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	0,10
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итоگو:			30,49	24,20	79,24	631,18	0,19	1,38	1,73	0,78	454,35	117,85	312,05	2,33
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
Борщ с капустой картофелем со сметаной	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
Жаркое по-домашнему	436*	200	17,85	98,38	21,68	301,52	0,20	20,23	0,00	0,80	39,69	409,93	79,36	5,81
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной/хлеб пшеничный		30/30	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итоگو:			24,28	115,32	67,71	777,44	1,21	20,40	24,37	6,33	174,10	470,11	242,01	11,25
всего			54,77	139,52	146,94	1408,63	1,40	21,77	26,09	7,11	628,45	587,97	554,06	13,58

[illegible]

итого:			23,02	33,49	171,75	813,12	1,70	0,32	51,49	12,26	214,11	109,67	294,09	6,17
всего			50,99	89,07	351,59	1459,85	1,87	0,63	54,02	13,29	531,67	139,72	405,29	8,23

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
Седьмой день (понедельник)														
завтрак														
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,09	0,07	0,32	0,10	200,00	10,00	108,00	0,22
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	200/5	20,49	10,15	23,36	272,73	0,07	0,18	1,30	0,73	186,75	14,24	183,38	2,55
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			30,49	18,00	65,02	549,73	0,18	0,33	2,37	1,38	462,00	42,64	377,12	4,22
обед														
Помидоры св.порциями		100	0,80	0,20	5,21	20,04	0,05	21,04	0,27	0,33	12,53	22,55	17,54	0,75
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	61,00	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
Котлеты из филе цыплят с соусом	498*	100(60/40)	13,09	9,30	13,35	191,00	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	45,28	0,82
Компот из свежих ягод	634*	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной/хлеб пшеничный		30/30	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			29,55	20,62	116,17	787,04	0,18	21,65	13,84	6,35	150,05	126,03	368,51	8,02
всего			60,04	38,62	181,19	1336,77	0,36	21,98	16,21	7,72	612,05	168,66	745,63	12,24

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
Восьмой день (вторник)														
завтрак														
Запеканка из творога с морковью с джемом	224*	60/10	5,28	4,88	0,00	203,70	0,00	0,00	0,00	0,00	7,34	11,60	89,34	0,87
Каша Дружба молочная с маслом	175***	200/5	7,40	13,95	31,96	284,00	0,07	0,20	1,23	0,35	141,24	63,35	148,10	1,32

Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			16,68	19,28	71,27	663,70	0,07	0,26	1,33	0,90	163,83	86,35	278,18	3,61
обед														
Салат из свеклы с яблоками	51*	100	1,50	3,00	10,50	74,00	0,05	21,04	0,27	0,33	12,53	22,55	17,54	0,75
Борщ с капустой картофелем со сметаной	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
Биточки из говядины с соусом	451*	100(60/40)	10,96	11,54	13,12	201,00	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325,00	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
Компот из св.плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
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
итого:			26,25	26,44	102,29	868,00	0,18	0,30	18,90	4,30	115,08	214,70	423,31	10,55
всего			42,93	45,72	173,56	1531,70	0,25	0,56	20,23	5,20	278,91	301,05	701,49	14,16

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
Девятый день (среда)														
завтрак														
Масло сливочное порциями	96*	15	0,08	12,37	0,08	112,50	0,15.	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03
Каша молоч. овсяная с маслом	302*	200/5	7,40	13,95	31,96	284,00	0,07	0,20	1,23	0,35	141,24	63,35	148,10	1,32
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			11,54	26,78	71,56	574,50	0,07	0,26	4,13	0,90	161,09	75,65	193,23	2,81
обед														
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	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
Шницель рыбный натуральный с соусом	391*	100(60/40)	10,93	10,04	13,17	188,00	0,01	0,05	1,32	3,55	38,66	21,19	92,46	0,86
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197,00	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной/хлеб пшеничный		30/30	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24

итого:			14,03	13,65	83,00	519,18	0,09	1,34	1,41	1,20	293,03	124,35	195,39	3,61
обед														
Помидоры св.порциями		100	0,80	0,20	5,21	20,04	0,05	21,04	0,27	0,33	12,53	22,55	17,54	0,75
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
Фрикадельки из говядины,тушеные в соусе	471*	100(60/40)	10,60	10,36	9,05	168,00	0,05	0,06	0,32	0,34	43,10	6,47	43,69	0,16
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99
Компот из св.плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной/хлеб пшеничный		30/30	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			25,12	20,38	100,21	790,00	0,16	0,43	31,02	2,48	104,01	66,66	258,44	5,65
всего			39,15	34,03	183,21	1309,18	0,25	1,77	32,43	3,68	397,04	191,01	453,83	9,26

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
Двенадцатый день (суббота)														
завтрак														
Яйцо вареное	337*	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00
Каша молоч. ячневая с маслом	302*	200/5	19,62	22,44	22,65	262,73	0,07	0,11	1,37	0,47	193,26	23,01	76,80	0,56
Чай с молоком	297**	200	4,50	24,50	132,82	190,00	0,00	0,14	1,16	0,00	113,10	0,00	0,00	0,93
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			33,02	51,94	180,07	634,73	0,14	0,31	2,88	1,02	371,36	215,01	163,30	5,04
обед														
Огурцы соленые порциями		100	0,80	0,10	1,60	13,36	0,03	0,03	5,01	0,10	23,05	14,03	24,05	0,60
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,99	4,97	11,52	121,00	0,01	0,05	10,00	0,40	23,50	20,75	50,10	0,65
Кнели из говядины	474*	100(60/40)	20,13	9,31	4,97	185,00	0,08	0,31	0,39	2,56	57,93	29,99	239,77	2,34
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67
Напиток из плодов шиповника	705*	200	0,68	0,28	20	133	0	0,01	0,06	0	12,4	3,4	3,4	0,66
Хлеб ржаной/хлеб пшеничный		30/30	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			32,00	22,59	85,02	853,36	0,20	0,52	15,46	4,37	137,43	112,00	468,26	7,16
всего			65,02	74,53	265,09	1488,09	0,35	0,83	18,34	5,39	508,79	327,01	631,56	12,20

При составлении меню использовались:

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

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года

*** Сборник технических нормативов изд. 2008 год

**** Сборник технических нормативов изд. 2017год