

СОГЛАСОВАНО

Директор

Ф.И.О.

"09" января 2025г.

Утверждаю

Директор ООО "Центр

Ф.И.О.

"09" января 2025г.

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 порционными	97*	10	2,45	2,85	0	36
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:		550	23,94	19,72	93,70	647,00
обед						
Овощи натурально свежие (помидоры)	71***	100	0,80	0,20	5,70	20
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	139*	250/5	7,08	3,67	19,96	147
Птица тушеная в сметанном соусе	493*	100(50/50)	14,28	18,06	7,27	248
Макаронные изделия с вареным	515*	180	6,38	10,00	41,00	292
Напиток апельсиновый	655*	200	0,7	0,04	25,73	100
Хлеб ржанопшеничный		60	4,5	0,9	25,8	176
Итого:		895	33,24	33,72	124,96	933,00
всего			57,18	53,44	218,66	1580,00
Наименование блюда	номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Второй день (вторник)						
завтрак						
Масло сливочное	96*	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная овсяная с маслом	311*	285/5	16,27	14,70	37,37	348
Чай с сахаром	685*	200	0,7	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
Итого:		550	20,32	22,40	76,76	530
обед						
Салат «Польский»	45*	100	1,16	10,07	4,57	114
Борщ в капустой и картофелем с мясом, со сметаной	110*	250/5/5	3,95	6,86	13,29	131
Тотфрели	779***	100(50/40)	12,80	15,22	11,44	229
Каша гречневая рассыпчатая	510*	180	10,51	7,04	51,7	525
Напиток лимонный	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржанопшеничный		60	4,5	0,9	25,8	176
Итого:		900	33,12	41,03	132,53	1025,00
всего			53,44	63,43	209,29	1615,00

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Третий день (среда)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0	36
Каша молочная рисовая с маслом	312*	285/5	13,96	16,44	42,60	375
Чай с лимоном	680*	200	0,26	0,66	15,27	59
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	162
итого:		550	21,23	19,83	86,98	612,00
обед						
Салат из свеклы	57***	100	1,30	9,40	10,20	127
Щи из св. капусты с картофелем, в мясом, со сметаной	124*	250/5/5	2,85	6,54	7,73	107
Ювели из цыплят с рисом в соусом	218**	100(50/50)	11,7	9,8	7,5	168
Пюре картофельное	520*	180	8,40	7,40	26,41	185
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржан-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		900	25,19	34,04	106,52	829
всего			46,42	53,87	193,50	1441
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная пшеничная с маслом	311*	285/5	15,85	15,07	39,09	355
Чай с фруктовым вкусом	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		60	3,80	0,40	24,30	119
итого:		550	20,04	22,74	88	695
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	1,16	10,07	4,57	114
Суп картофельный с рыбой	133*	250/5	3,71	7,55	20,04	121
Гуляш	260***	100(50/50)	10,64	14,09	7,89	181
Рис отварной	311*	180	4,58	10,80	42,84	273
Компот из свежих плодов	631*	200	0,2	1,16	27,88	115
Хлеб ржан-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		895	24,79	39,57	124,02	932
всего			44,83	62,31	212,02	1567

Наименование Блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Сыр пор. мягки	97*	10	2,45	2,85	0	36
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	74,30	119
Итого:		550	19,72	19,82	82,19	585
обед						
Салат из свежих огурцов	16*	100	1,15	13,07	4,57	114
Суп картофельный с крупой, с мясом	138*	250/5	3,4	3,51	17,44	114
Биточки рубленные из птицы с соусом	498*	100(50/50)	17,70	10,10	12,60	184
Макаронные изделия отварные	515*	180	6,38	10,90	41,00	292
Компот из яблок	686*	200	1,04	0	30,96	123
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
Итого:		895	29,18	35,48	132,37	953
всего				55,3	214,56	1538
Наименование Блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Шестой день (понедельник)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66
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	74,30	119
Итого:		550	21,54	24,12	93,78	677
обед						
Салат из сырых овощей	29***	100	1,1	6,03	3,77	73
Суп картофельный с бобовыми в мясом	139*	250/5	7,08	3,62	19,96	147
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
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
Итого:		895	29,76	24,79	123,30	822
всего			51,3	48,91	217,08	1498,6

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Седьмой день (вторник)						
завтрак						
Сыр порционная	57*	10	2,65	2,85	0	36
Каша молочная овсяная с маслом	311*	285/5	16,27	14,70	37,37	348
Чай с лимоном	680*	200	0,75	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		550	22,78	18,01	76,89	562
обед						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	71***	100	0,80	0,20	5,20	20
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	110*	250/5/5	3,95	5,86	13,79	151
Биточки с геркулесом с соусом	577	100(50/50)	10,3	20,4	9,3	262
Каша гречневая рассыпчатая	510*	180	10,51	7,94	31,7	325
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	78,88	116
Хлеб ржано-пшеничный		50	4,5	0,9	25,4	126
итого:		900	30,50	36,30	134,17	980
всего			53,28	54,31	211,06	1542,00
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Восьмой день (среда)						
завтрак						
Масло порционная	96**	10	0,05	7,25	0,08	66
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:		550	19,90	22,77	78,48	597
обед						
Салат из свеклы	52***	100	1,50	9,40	10,20	127
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	124*	250/5/5	2,85	6,54	7,73	107
Каштаны рыбные с соусом	472	100(50/50)	8,70	8,70	14,70	160
Пюре картофельное	520*	180	4,10	7,40	26,41	185
Компот из свежих плодов	631*	200	0,2	1,16	77,88	115
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	125
итого:		900	21,95	34,10	112,72	829,00
всего			41,85	56,87	191,2	1426

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый день (четверг)						
завтрак						
Сыр порционным	97*	10	2,45	2,85	0	36
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:		550	20,55	19,71	91,43	625
обед						
Салат из квашеной капусты	45*	100	1,16	10,07	4,57	114
Рассольник Ленинградский с мясом, со сметаной	132*	250/5/5	3,82	7,50	17,36	150
Котлеты Особые с соусом	452*	100(50/50)	10,6	14,05	9,77	208
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	10,00	41,00	292
Напиток лимонный	695*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржанопшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		900	26,66	43,55	124,23	990
всего			47,21	63,26	215,66	1615
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Десятый день (пятница)						
завтрак						
Масло порционным	96*	10	0,05	7,25	0,08	65
Каша молочная гречневая с маслом	311*	285/5	13,27	16,52	42,88	373
Чай с лимоном	686*	200	0,25	0,06	15,77	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		550	17,38	24,23	82,48	617
обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	71***	100	0,80	0,20	5,20	20
Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	140*	250/5	3,58	3,13	18,50	118
Фрикадельки "Наполи"	549	100(50/50)	9,82	11,21	10,83	185
Рис отварной	511*	180	4,58	10,80	42,84	275
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123
Хлеб ржанопшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		895	24,62	26,24	134,13	847,00
всего			42,00	50,47	216,61	1464,00

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. 2007 год

*** Сборник рецептур блюд и кул. изделий для предприятий ОП в общеобразовательных учреждениях изд. 2017 год

ТК

The first part of the document discusses the importance of maintaining accurate records of all transactions. It emphasizes that every entry should be supported by a valid receipt or invoice. This ensures transparency and allows for easy verification of the data.

In the second section, the author details the various methods used to collect and analyze the data. This includes both manual and automated processes. The goal is to ensure that the data is as accurate and reliable as possible.

The third part of the document focuses on the results of the analysis. It shows that there is a clear trend in the data, which is consistent with the initial hypothesis. This finding is significant and warrants further investigation.

Finally, the document concludes with a summary of the findings and a list of recommendations. It suggests that the current methods are effective but could be improved in certain areas. The author also notes that the data is still being analyzed and that more results will be published in the future.