



УТВЕРЖДАЮ:

Зам.генерального директора АО "ЧХЗ"



С.Б. Егор

20

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

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

1 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	265/5	13,46	16,22	53,4	435,89	302*
Сыр порциями	15	4,91	5,67	0,05	54,45	2*
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	15	58	685*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	550	22,47	22,96	94,95	680,84	
Обед						
Салат из сырых овощей	100	1,5	5	7,2	65,32	37*
Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	6,6	22,5	146	139*
Куриное филе туш.в соусе	50/50	9,3	12,2	6,98	206,74	493*
Макароны отварные	180	7,42	6,89	48,04	293,66	516*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Хлеб Повославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	890	30,06	31,51	133,85	936,72	
Итого за день		52,53	54,47	228,8	1617,56	
2 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша овсяная молочная с маслом	240/5	9,78	12,01	30,91	331,26	302*
Яйцо отварное	40	6,6	6,1	0,3	64	
Кофейный напиток	200/15	2,5	3,6	37,2	152	692*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	550	22,78	22,76	94,91	679,76	
Обед						
Помидоры свежие порциями	100	0,88	0,2	2,68	18	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	4,3	4,38	25,37	141,6	140*
Тёфтели рубленые с соусом	60/40	11,88	13,01	19,46	294	462*
Каша пшеничная вязкая	180	8,3	13,68	29,7	242,3	302*
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639*
Хлеб Повославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	895	31,16	32,07	133,21	949,9	
Итого за день		53,94	54,83	228,12	1629,66	

3 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	260/5	13,94	12,36	43,54	372,63	302*
Масло сливочное порциями	15	4,52	12,45	10,55	115,5	
Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,06	15,2	60	686*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	552	22,66	25,92	95,79	680,63	
Обед						
Икра морковная	100	1,63	1,78	21,4	129	78*
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,5	3,38	25,37	177,75	140*
Виточки рыбные с соусом	60/40	16,08	13,12	16,56	171	388*
Картофельное пюре	180	3,78	12,9	31,08	284,8	520*
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	15	58	685*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	905	31,39	32	134,01	950,55	
Итого за день		54,05	57,92	229,8	1631,18	
4 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом	230/5	15,97	19,88	12,58	286,95	302*
Бутерброд с повидлом	25/40	2,51	2,3	20,03	132	2*
Кисель	200	0	0	42,2	129	630**
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	550	22,38	23,23	101,31	680,45	
Обед						
Салат из свеклы	100	1,3	4,32	3,76	89,88	51*
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,53	6,5	12,4	144,3	132*
Котлеты из филе кур с соусом	60/40	16,62	11,97	7,35	182	498*
Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,16	53,74	298,88	302*
Компот из изюма	200	0,4	0	32,16	106	638*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	895	31,45	31,75	134,01	951,06	
Итого за день		53,83	54,98	235,32	1631,51	

5 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша гречневая молочная с маслом	245/5	15,46	13,89	34,44	340,58	302*
Булочка Веснушка	50	3,56	8,41	10,55	112	773*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	550	23,26	23,37	96,02	680,08	
Обед						
Салат из свежей капусты	100	1,63	1,78	1,72	69,33	43*
Борщ из св.капусты с картофелем	250/5	1,84	3,84	10,55	111,25	110*
Котлеты Домашние с соусом	60/40	16,92	18,24	15,77	221,8	452*
Рис отварной	180	5,32	7,26	53,48	302,76	511*
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,16	27,87	116	631*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	895	31,11	32,08	133,99	951,14	
Итого за день		54,37	55,45	230,01	1631,22	
6 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша манная молочная с маслом	230/5	14,07	14,84	45,02	324,15	302*
Булочка школьная	50	3,15	5,5	17,5	138	561**
Чай с молоком	200/15	1,4	1,6	6,4	86	
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	550	22,52	22,99	95,42	680,65	
Обед						
Помидоры порциями	100	0,36	0	2,28	8,4	
Суп картофельный с клецками	250	9,25	7,55	18,05	129,5	155*
Рыба припущенная с соусом	60/50	11,89	16,84	4,33	203,65	371*
Каша пшеничная вязкая	200	4,3	6,86	42,06	296,08	302*
Кисель	200	0	0	42,2	182	630**
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	920	31	32,05	133,52	949,63	
Итого за день		53,52	55,04	228,94	1630,28	

7 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	265/5	13,46	16,22	53,4	435,89	302*
Сыр порциями	15	4,91	5,67	0,05	54,45	2*
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	15	58	685*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	550	22,47	22,96	94,95	680,84	
Обед						
Салат Витаминный	100	0,2	5,6	1,35	86	40*
Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	6,6	22,5	146	139*
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	60/40	12,86	11,94	13,15	206	409*
Макароны отварные	180	7,42	6,89	48,04	293,66	516*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	890	32,32	31,85	134,17	956,66	
Итого за день		54,79	54,81	229,12	1637,5	
8 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша овсяная молочная с маслом	240/5	9,78	12,01	30,91	331,26	302*
Яйцо отварное	40	6,6	6,1	0,3	64	
Кофейный напиток	200/15	2,5	3,6	37,2	152	692*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	550	22,78	22,76	94,91	679,76	
Обед						
Салат Школьный	100	0,63	6,57	1,4	88,9	20**
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	4,3	4,38	25,37	141,6	140*
Биточки из филе кур с соусом	60/40	16,62	11,97	7,35	182	498*
Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,16	53,74	298,88	302*
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	895	32,75	31,88	143,86	965,38	
Итого за день		55,53	54,64	238,77	1645,14	

9 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом	210/7	15,98	19,96	34,01	346,17	302*
Бутерброд с повидлом	25/40	2,51	2,3	20,03	132	2*
Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,06	15,2	60	686*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	554	22,69	23,37	95,74	670,67	
Обед						
Икра морковная	100	1,63	1,78	21,4	129	78*
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,5	3,38	25,37	177,75	140*
Котлеты рыбные с соусом	60/40	16,08	13,12	16,56	171	388*
Картофельное пюре	180	3,78	12,9	31,08	284,8	520*
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	15	58	685*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	905	31,39	32	134,01	950,55	
Итого за день		54,08	55,37	229,75	1621,22	
10 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	265/5	12,94	9,05	52,54	374,6	302*
Масло сливочное порциями	15	4,52	12,45	10,55	115,5	
Чай с молоком	200/15	1,4	1,6	6,4	86	
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	550	22,76	24,15	95,99	708,6	
Обед						
Помидоры свежие порциями	100	0,88	0,2	2,68	18	
Борщ из св.капусты с картофелем	250/5	1,84	3,84	10,55	111,25	110*
Котлеты из говядины с соусом	60/50	18,74	21,95	14,62	282,63	
Каша пшеничная вязкая	200	4,3	6,86	42,06	296,08	302*
Компот из изюма	200	0,4	0	38,16	106	638*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	915	31,36	33,65	132,67	943,96	
Итого за день		54,12	57,8	228,66	1652,56	

11 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша гречневая молочная с маслом	245/5	15,46	13,89	34,44	340,58	302*
Булочка Веснушка	50	3,56	8,41	10,55	112	773*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	550	23,26	23,37	96,02	680,08	
Обед						
Икра свекольная	100	1,46	5,06	14,36	96,02	78*
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,53	6,5	12,4	144,3	132*
Жаркое по-домашнему	230	22,02	19,67	54,96	484,9	394**
Напиток из сока	200/15	0,34	0,08	24,24	96	
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	860	31,55	32,11	130,56	951,22	
Итого за день		54,81	55,48	226,58	1631,3	

12 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша манная молочная с маслом	245/5	14,07	14,84	24,02	304,15	302*
Булочка с корицей	50	4,66	6,55	8,25	67,2	783*
Сюсиль	200	0	0	42,2	182	630**
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	550	22,63	22,44	100,97	685,85	
Обед						
Огурцы свежие порциями	100	0,8	0,1	0,1	15	
Суп картофельный с клецками	250	9,25	7,55	18,05	144,2	155*
Рыба припущенная с соусом	60/50	11,89	16,84	4,33	203,65	371*
Каша рисовая вязкая	180	4,34	7,3	58,5	337,84	302*
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,16	27,87	116	631*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	810	31,68	32,75	133,45	946,69	
Итого за день		54,31	55,19	234,42	1632,54	

При составлении меню использовались:

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

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

** Сборник технических нормативов изд. 2008 год

/2011 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях,
рекомендовано НИИ питания РАМН 2011 год, изд. 2017 год

Итого средняя за 12 дней:

	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг. ценность
	54,16	55,50	230,69	1632,64
Норма по СанПиН	54	55,2	230	1632