

56

СОГЛАСОВАНО

Директор школы № 56 г. Чебоксары

" 18 " 10 2022 г. Ф.И.О.



УТВЕРЖДАЮ:

Зам. генерального директора АО "ЧХЗ №2"



С.Б. Егорова
2022 г.

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

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7-11 лет

[illegible]

[illegible]

[illegible]

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	210/5	14,66	16,36	36,72	307,11	302*
Пряник	35	1,03	2,33	4,15	91	
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	58	685*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	500	19,79	19,76	82,37	588,61	
Обед						
Салат из свеклы	60	0,78	3,6	2,63	74,9	51*
Рассольник Ленинградский со сметаной, говядин.	10/250/5	2,53	6,5	12,4	124,3	132*
Котлеты из филе кур с соусом	50/40	13,1	9,53	2,76	143,2	498*
Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	43,95	226,65	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	825	26,71	27,23	117,74	823,05	
Итого за день		46,5	46,99	200,11	1411,66	
Завтрак (2 смена)						
Каша рисовая молочная с маслом	210/5	14,66	16,36	36,72	307,11	302*
Пряник	35	1,03	2,33	4,15	91	
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	58	685*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	500	19,79	19,76	82,37	588,61	

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	15,78	18,64	38,11	361,06	302*
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	500	20,02	19,71	89,14	588,56	
Обед						
Салат из белокоч.капусты с яблоками	60	0,98	1,07	1,03	41,6	46**
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной, говяд.	10/250/5	1,84	3,84	10,55	111,25	110*
Котлеты Домашние с соусом	50/40	14,14	15,68	8,96	179	452*
Каша рисовая вязкая	150	3,6	5,22	42,9	244,8	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	825	25,96	26,77	115,91	822,65	
Итого за день		45,98	46,48	205,05	1411,21	
Завтрак (2 смена)						
Каша гречневая молочная с маслом	245/5	15,78	18,64	38,11	361,06	302*
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	500	20,02	19,71	89,14	588,56	

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	205/5	7,96	11,01	49,55	304,96	302*
Яйцо отварное	40	6,6	6,1	0,3	64	
Какао с молоком	200	1,4	1,6	6,4	86	
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	500	19,86	19,76	82,75	587,46	
Обед						
Помидоры порциями	60	0,36	0	2,28	8,4	
Суп картофельный с клёцками, говядиной.	10/250	9,25	7,55	18,05	129,5	155*
Рыба припущенная с соусом	50/40	9,61	14,4	2,75	174,57	371*
Каша пшеничная вязкая	150	2,5	4,05	27,33	199,84	302*
Кисель	200	0	0	42,2	182	630**
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	820	26,92	26,8	117,21	824,31	
Итого за день		46,78	46,56	199,96	1411,77	
Завтрак (2 смена)						
Каша манная молочная с маслом	205/5	7,96	11,01	49,55	304,96	302*
Яйцо отварное	40	6,6	6,1	0,3	64	
Чай с молоком	200	1,4	1,6	6,4	86	
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	500	19,86	19,76	82,75	587,46	

7 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша пшенная молочная с маслом	245/5	13,99	17,19	50,83	368,82	302*
Чай с молоком	200	1,4	1,6	6,4	86	692**
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	500	19,29	19,84	83,73	587,32	
Обед						
Салат Витаминный	60	0,12	3,36	0,81	51,6	40*
Суп картофельный с бобовыми, говядин.	10/250	6,3	6,6	22,5	146	139*
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	50/40	9,72	11,44	10,8	192	409*
Макароны отварные	150	5,1	4,35	34,2	210,83	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	820	26,78	26,57	117,44	825,43	
Итого за день		46,07	46,41	201,17	1412,75	
Завтрак (2 смена)						
Каша пшенная молочная с маслом	245/5	13,99	17,19	50,83	368,82	302*
Чай с молоком	200	1,4	1,6	6,4	86	692**
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	500	19,29	19,84	83,73	587,32	

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	195/5	10,34	11,96	11,91	198,01	302*
Рулет с повидлом	50	2,78	3,33	10,52	164	
Кофейный напиток	200	2,5	3,6	37,2	102	692*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	500	19,52	19,94	86,13	596,51	
Обед						
Салат Школьный	60	0,38	3,94	0,84	59,88	20*
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, говядин.	10/250/5	4,3	4,38	18,37	141,6	140*
Биточки из филе кур с соусом	50/40	11,98	10,53	2,76	143,2	498*
Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	32,95	223,85	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	825	26,96	26,45	110,92	822,53	
Итого за день		46,48	46,39	197,05	1419,04	
Завтрак (2 смена)						
Каша овсяная молочная с маслом	195/5	10,34	11,96	11,91	198,01	302*
Рулет с повидлом	50	2,78	3,33	10,52	164	
Кофейный напиток	200	2,5	3,6	37,2	102	692*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	500	19,52	19,94	86,13	596,51	

9 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетиче- ская ценность, в ккал	№ технологи- ческой карты
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	205/5	13,89	16,74	36,74	304,02	302*
Пряник	35	1,03	2,33	4,15	91	
Чай с лимоном	200/7	0,3	0,06	15,2	60	686*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	502	19,12	20,18	82,59	587,52	
Обед						
Салат из квашенной капусты	60	0,98	1,07	12,84	76,8	45*
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной, говядин.	10/250/5	1,84	3,84	10,55	111,25	110*
Котлеты рыбные с соусом	50/40	11,78	10,01	13,89	203,63	388*
Картофельное пюре	150	3,15	10,75	25,9	187	520*
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	58	685*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	825	23,15	26,49	102,78	766,68	
Итого за день		42,27	46,67	185,37	1354,2	
Завтрак (2 смена)						
Каша пшеничная молочная с маслом	205/5	13,89	16,74	36,74	304,02	302*
Пряник	35	1,03	2,33	4,15	91	
Чай с лимоном	200/7	0,3	0,06	15,2	60	686*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	502	19,12	20,18	82,59	587,52	

10 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша пшенная молочная с маслом	235/5	12,84	10,98	38,96	321,44	302*
Масло сливочное порциями	10	3,01	8,3	7,03	77	
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	58	685*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	500	19,95	20,35	87,49	588,94	
Обед						
Салат из свеклы	60	0,46	0,1	2,78	33,02	40**
Рассольник Ленинградский со сметаной, говядина.	10/250/5	2,53	6,5	12,4	167,26	132*
Котлеты из говядины с соусом	50/40	16,12	17,95	4,6	230,2	
Рис отварной	150	2,67	4,11	37,02	213,16	465***
Компот из изюма	200	0,4	0	38,16	106	638*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	825	27,38	29,46	119,56	879,64	
Итого за день		47,33	49,81	207,05	1468,58	
Завтрак (2 смена)						
Каша пшенная молочная с маслом	235/5	12,84	10,98	38,96	321,44	302*
Масло сливочное порциями	10	3,01	8,3	7,03	77	
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	58	685*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	500	19,95	20,35	87,49	588,94	

[illegible]

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	210	8,96	12,01	23,11	212,08	302*
Яйцо отварное	40	6,6	6,1	0,3	64	
Кисель	200	0	0	42,2	182	630**
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	500	19,46	19,16	92,11	590,58	
Обед						
Салат из фасоли	60	0,48	0,06	0,06	74,95	
Суп картофельный с клёцками, говяд.	10/250	9,25	7,55	18,05	129,5	155*
Рыба припущенная с соусом	50/40	8,7	14,4	2,75	174,57	371*
Каша рисовая вязкая	150	3,35	4,68	43,87	198,2	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	820	27,18	27,65	117,2	823,22	
Итого за день		46,64	46,81	209,31	1413,8	
Завтрак (2 смена)						
Каша манная молочная	210	8,96	12,01	23,11	212,08	302*
Яйцо отварное	40	6,6	6,1	0,3	64	
Кисель	200	0	0	42,2	182	630**
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	500	19,46	19,16	92,11	590,58	

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