

СОГЛАСОВАНО

Директор школы № 56



/ Ф.И.О.

2022 г.

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

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	230/5	12,63	14,91	44,9	387,22	302*
Сыр порциями	10	3,27	3,78	0,03	36,3	2*
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	15	58	685*
Батон Раменский	40	3,12	0,84	21,2	106	
Итого за завтрак	500	19,22	19,55	81,13	587,52	
Обед						
Салат из сырых овощей	60	0,9	3	4,32	39,19	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	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	27,14	26,97	117,13	827,76	
Итого за день		46,36	46,52	198,26	1415,28	
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	250/5	15,94	17,06	25,21	329,01	302*
Кофейный напиток с молоком	200/15	2,5	3,6	37,2	152	692*
Батон Раменский	40	3,12	0,84	21,2	106	
Итого за завтрак	510	21,56	21,5	83,61	587,01	
Обед						
Помидоры свежие порциями	60	0,53	0,12	1,61	10,8	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	4,3	4,38	25,37	141,6	140*
Тефтели рубленые с соусом	50/40	9,1	10,23	9,5	206	462*
Каша пшенная вязкая	160	6,92	11,4	24,75	201,92	302*
Кисель	200	0	0	42,2	129	630**
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	825	26,05	26,93	128,03	819,32	
Итого за день		47,61	48,43	211,64	1406,33	

[illegible]

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	255/5	15,78	18,64	38,11	384,56	302*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Батон Раменский	40	3,12	0,84	21,2	106	
Итого за завтрак	500	19,24	19,5	83,84	585,56	
Обед						
Салат из свежей капусты	60	0,98	1,07	1,03	41,6	43*
Борщ из св.капусты с картофелем	250/5	1,84	3,84	10,55	111,25	110*
Котлеты Домашние с соусом	50/40	14,14	15,68	8,96	174	452*
Рис отварной	150	3,6	5,22	42,9	244,8	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	815	25,96	26,77	115,91	817,65	
Итого за день		45,2	46,27	199,75	1403,21	
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	200/5	11,96	12,01	35,22	261,08	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	40	3,12	0,84	21,2	106	
Итого за завтрак	510	19,63	19,95	80,32	591,08	
Обед						
Помидоры порциями	60	0,36	0	2,28	8,4	
Суп картофельный с клёцками	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 пшеничная вязкая	150	2,5	4,05	25,5	199,84	302*
Кисель	200	0	0	42,2	182	630**
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	810	26,01	26,8	115,38	824,31	
Итого за день		45,64	46,75	195,7	1415,39	

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	255/5	15,9	18,69	44,93	423,52	302*
Чай с молоком	200	1,4	1,6	6,4	86	692**
Батон Раменский	40	3,12	0,84	21,2	106	
Итого за завтрак	500	20,42	21,13	72,53	615,52	
Обед						
Салат Витаминный	60	0,12	3,36	0,81	51,6	40*
Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	6,6	22,5	146	139*
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	50/40	12,42	9,44	11,8	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	810	29,48	24,57	118,44	825,43	
Итого за день		49,9	45,7	190,97	1440,95	
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	200/5	9,34	10,96	24,91	265,01	302*
Рулет с повидлом	50	2,78	3,33	10,52	164	
Кофейный напиток	200/15	2,5	3,6	37,2	152	692*
Батон Раменский	40	3,12	0,84	21,2	106	
Итого за завтрак	500	17,74	18,73	93,83	687,01	
Обед						
Салат Школьный	60	0,38	3,94	0,84	59,88	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	50/40	13,1	9,53	2,76	143,2	498*
Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	43,95	223,65	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	815	28,08	25,45	128,92	822,33	
Итого за день		45,82	44,18	222,75	1509,34	

9 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	170/5	13,89	16,74	33,74	288,02	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	40	3,12	0,84	21,2	106	
Итого за завтрак	532	19,82	19,94	90,17	586,02	
Обед						
Икра морковная	60	0,98	1,07	12,84	76,8	78*
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,5	3,38	25,37	177,75	140*
Котлеты рыбные с соусом	50/40	12,38	9,12	13,93	171	388*
Картофельное пюре	150	3,15	10,75	25,9	187	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	825	26,41	25,14	117,64	800,55	
Итого за день		46,23	45,08	207,81	1386,57	
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	230/5	12,84	12,98	48,96	345,96	302*
Масло сливочное порциями	10	3,01	8,3	7,03	77	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	15	58	685*
Батон Раменский	40	3,12	0,84	21,2	106	
Итого за завтрак	500	19,17	22,14	92,19	586,96	
Обед						
Помидоры порциями	60	0,36	0	2,28	8,4	
Борщ из св.капусты с картофелем	250/5	1,84	3,84	10,55	111,25	110*
Котлеты из говядины с соусом	50/40	10,12	22,95	4,6	260,52	
Каша пшеничная вязкая	160	2,67	4,11	37,02	213,16	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	825	20,59	31,7	117,21	829,33	
Итого за день		39,76	53,84	209,4	1416,29	

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	255/5	15,78	18,64	38,11	384,56	302*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Батон Раменский	40	3,12	0,84	21,2	106	
Итого за завтрак	500	19,24	19,5	83,84	585,56	
Обед						
Икра свекольная	60	1,02	3,54	5,74	55	78*
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,53	6,5	12,4	144,3	132*
Жаркое по-домашнему	200	17,96	17,01	22,75	406,14	394**
Кисель	200	0	0	42,2	182	630**
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	790	26,71	27,85	107,69	917,44	
Итого за день		45,95	47,35	191,53	1503	
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	200/5	11,96	12,01	35,22	261,08	302*
Булочка с корицей	50	4,66	6,55	8,25	67,2	783*
Кисель	200	0	0	42,2	182	630**
Батон Раменский	40	3,12	0,84	21,2	106	
Итого за завтрак	500	19,74	19,4	106,87	616,28	
Обед						
Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	0,06	9	
Суп картофельный с клёцками	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	810	27,18	27,65	117,2	757,27	
Итого за день		46,92	47,05	224,07	1373,55	
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			
	46,02	47,37	204,93	1424,62			
Норма по СанПиН	46,2	46,5	201	1410			