СОГЛАСОВАНО:
Директор школы № 56 г. Чебоксары
_____ / Ф.И.О.
" 30 " 12 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ :
Зам.генерального директора АО "ЧХЗ №2"
_____ С.Б. Егорова
" 30 " 12 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	245/5	11,83	14,91	42,9	360,75	302*
Сыр порциями	10	3,27	3,78	0,03	36,3	2*
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	**510**	**19,2**	**19,76**	**84,43**	**587,55**	
Обед						
Салат из белокочан. капусты	60	0,9	3	4,32	39,19	62***
Суп картофельный с бобовыми, говядин.	10/250	6,3	6,6	22,5	146	139*
Куриное филе туш.в соусе	50/40	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**	
Завтрак (2 смена)						
Каша пшеничная молочная с маслом	245/5	11,83	14,91	42,9	360,75	302*
Сыр порциями	10	3,27	3,78	0,03	36,3	2*
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	58	685*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за полдник	**510**	**19,2**	**19,76**	**84,43**	**587,55**	

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	245/5	13,24	15,06	20,21	303,99	302*
Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	37,2	152	692*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	**500**	**19,64**	**19,71**	**83,91**	**588,49**	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,74	6,07	4,48	76	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, говядин.	10/250/5	4,3	4,38	18,37	141,6	140*
Тефтели рубленные с соусом	50/40	10,1	10,23	9,5	206	462*
Каша пшенная вязкая	150	6,92	11,4	21,05	204,92	302*
Кисель	200	0	0	42,2	129	630**
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	**825**	**27,26**	**32,88**	**120,2**	**887,52**	
Завтрак (2 смена)						
Каша овсяная молочная с маслом	245/5	13,24	15,06	20,21	303,99	302*
Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	37,2	152	692*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	**500**	**19,64**	**19,71**	**83,91**	**588,49**	

3 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	200/5	13,79	16,02	31,55	232,8	302*
Бутерброд с повидлом	20/25	2,78	3,33	10,52	164	
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	**507**	**20,77**	**20,46**	**83,77**	**589,3**	
Обед						
Салат из квашенной капусты	60	0,98	1,07	12,84	76,8	64**
Суп картофельный с макаронными изделиями, говядин.	10/250	4,5	3,38	25,37	189,64	140*
Биточки рыбные с соусом	50/40	12,38	9,12	13,93	171	388*
Картофельное пюре	150	3,15	10,75	25,9	196	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	**820**	**26,41**	**25,14**	**117,64**	**821,44**	
Завтрак (2 смена)						
Каша пшенная молочная с маслом	200/5	13,79	16,02	31,55	232,8	302*
Бутерброд с повидлом	20/25	2,78	3,33	10,52	164	
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	**507**	**20,77**	**20,46**	**83,77**	**589,3**	

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	40	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	**505**	**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**	
Завтрак (2 смена)						
Каша рисовая молочная с маслом	210/5	14,66	16,36	36,72	307,11	302*
Пряник	40	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	**505**	**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	189	452*
Каша рисовая вязкая	150	3,6	5,22	42,9	236	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**	**823,85**	
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	
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**	
Обед						
Помидоры порциями	60	0,36	0	2,28	8,4	
Суп картофельный с клёцками, говядин.	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**	
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**	
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**	
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**	**Энергетическая ценность, в ккал**	**№ технологической карты**
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	230/5	14,02	19,74	43,33	358,8	302*
Сыр порциями	10	3,27	3,78	0,03	36,3	2*
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**	**21,49**	**24,63**	**85,06**	**587,6**	
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	2,53	6,5	12,4	167,26	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**	**23,84**	**29,15**	**104,63**	**822,69**	
Завтрак (2 смена)						
Каша пшеничная молочная с маслом	230/5	14,02	19,74	43,33	358,8	302*
Сыр порциями	10	3,27	3,78	0,03	36,3	2*
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**	**21,49**	**24,63**	**85,06**	**587,6**	

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, говядин.	10/250/5	1,84	3,84	10,55	111,25	132*
Котлеты из говядины с соусом	50/40	16,12	17,95	4,6	230,2	
Макароны отварные	150	5,1	4,35	34,2	210,83	516*
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**	**29,12**	**27,04**	**114,89**	**821,3**	
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**	

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	15,78	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						
Огурцы соленые порциями	60	1,02	3,54	5,74	51,22	
Суп картофельный с макаронными изделиями,, говядин.	10/250	4,5	3,38	25,37	189,64	140*
Жаркое по-домашнему	200	14,96	18,01	45,58	394,72	394**
Чай с сахаром	200	1	0,2	15,22	58	685*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	**780**	**26,68**	**25,93**	**116,51**	**823,58**	
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**	

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**	
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						