

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы №


" 26 " августа 2024 г. И.И. Младних Ф.И.О.

УТВЕРЖДАЮ:

Зам.директора АО "ЧХЗ №2"


" 26 " августа 2024 г. С.Б. Егорова

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

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет и старше

[illegible]

3 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 пшенная молочная с маслом	250/5	17,13	19,01	39,65	395,55	302*
Бутерброд с повидлом	25/25	1,2	3,1	21	113,75	2*
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	686*
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	19,68	94	пром.
Итого за завтрак	552	21,5	22,37	95,53	665,3	
Обед						
Салат из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,6	74,4	20***
Суп картофельный с макаронными изделиями, цыплятами	10/250	6,23	5,6	17,38	191,92	140*
Биточки рыбные с соусом	100(60/40)	13,45	17,17	23,05	198	388*
Картофельное пюре	180	6,72	8,64	35,52	279,6	520*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	900	32,74	32,33	127,68	968,92	
Итого за день		54,24	54,7	223,21	1634,22	
4 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 гречневая молочная с маслом	255/5	15,1	17,24	43	382	302*
Булочка школьная	50	2,25	4,03	16,02	144	
Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	431**
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	19,68	94	пром.
Итого за завтрак	550	21,99	23,16	96,06	706	
Обед						
Салат из свеклы	100	1,4	6,73	8,45	137	39*
Суп картофельный с рыбой	15/250	7,42	4,01	10,77	136	133*
Котлеты из говядины с соусом	100(60/40)	11,06	11,66	11,5	179	451*
Макароны отварные	180	6,21	10,2	50,42	244,8	516*
Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,87	116	639*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	905	31,45	33,56	133,61	942,8	
Итого за день		53,44	56,72	229,67	1648,8	

5 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	285/5	17,96	22,57	41,64	426,05	302*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	29,52	141	пром.
Итого за завтрак	550	22,86	22,95	95,69	662,05	
Обед						
Салат из свежей капусты с огурцами	100	1,7	8,4	9,57	91,67	48****
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5	4,84	7,38	11,29	137,5	110*
Плов	280	35,45	13,4	69,5	498,4	443*
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	895	47,26	30	129,96	917,57	
Итого за день		70,12	52,95	225,65	1579,62	
6 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	275/5	16,98	16,34	49,14	398,32	302*
Сыр порциями	10	0,5	7,1	0,13	69	пром.
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685*
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	29,52	141	пром.
Итого за завтрак	550	22,11	23,82	93,79	668,32	
Обед						
Салат из белокочан.капусты	100	2,67	8,17	10,33	142,83	43*
Суп картофельный с бобовыми, говядин.	10/250	6,2	7,5	22,38	217,18	139*
Тефтели рубленые с соусом	100(60/40)	13,52	7,87	10,33	146,67	462*
Макароны отварные	180	6,6	10,2	50,42	244,8	516*
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	686*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	907	34,32	34,56	133,26	943,48	
Итого за день		56,43	58,38	227,05	1611,8	

7 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 овсяная молочная с маслом	255/5	14,96	16,02	37,98	355,96	302*
Бутерброд с повидлом	25/25	1,2	3,1	21	113,75	2*
Кофейный напиток	200	2,5	3,6	19,7	102	692*
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	19,68	94	пром.
Итого за завтрак	550	21,7	22,96	98,36	665,71	
Обед						
Салат Школьный	100	1,5	7,5	15,22	99,8	20**
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, говядин.	5/250/5	4,83	5,94	7,78	118,25	140*
Биточки из филе кур с соусом	100(60/40)	13,92	10,02	4,55	277,63	498*
Каша гречневая вязкая	180	9,3	8,46	48,3	216	302*
Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,87	116	639*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	900	34,91	32,88	128,32	957,68	
Итого за день		56,61	55,84	226,68	1623,39	
8 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 манная молочная с маслом	270/5	17,88	17,01	54,81	412,99	302*
Масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	77	пром.
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	686*
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	29,52	141	пром.
Итого за завтрак	552	22,58	25,69	99,59	692,99	
Обед						
Салат из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,8	72,5	23***
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной, говядин.	5/250/5	5,44	8,44	22,03	172,66	110*
Фрикадельки из говядины в соусе	100(60/40)	13,8	16,26	15,88	222	471*
Картофельное пюре	180	6,72	8,64	35,52	279,6	520*
Компот из изюма	200	0,2	0,04	25,73	126	638*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	900	32,46	34,38	127,56	1002,76	

Итого за день		55,04	60,07	227,15	1695,75	
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	285/5	17,96	22,57	41,64	426,05	302*
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685*
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	29,52	141	пром.
Итого за завтрак	550	22,59	22,95	86,16	627,05	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,33	10	7,33	125	71*
Рассольник Ленинградский со сметаной, говядин.	10/250/5	11,8	4,76	20	156	142*
Котлеты Домашние с соусом	100(60/40)	8,1	13,96	12,12	204,6	271***
Каша пшенная вязкая	180	7,68	7,8	42,6	270,95	302*
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,16	27,87	116	631*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	905	34,31	37,48	134,52	1002,55	
Итого за день		56,9	60,43	220,68	1629,6	
10 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша гречневая молочная с маслом	255/5	14,4	17,24	44,1	376,2	302*
Булочка школьная	50	4,25	6,03	9,67	144	
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	19,68	94	пром.
Итого за завтрак	550	22,03	23,53	97,98	709,2	
Обед						
Салат Оздоровительный	100	1,45	4,78	6,52	136,6	ттк
Суп картофельный с макаронными изделиями, цыплятами	10/250	6,23	5,6	17,38	191,92	140*
Жаркое по-домашнему	280	21,7	22,48	71,04	502,6	259**
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	900	34,65	33,68	134,54	1021,12	
Итого за день		56,68	57,21	232,52	1730,32	
При составлении меню использовались:						
* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразоват. школах изд. 2004 год						
** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года						
*** Сборник рецептов блюд для учащихся образовательных учреждений города Москвы 2003 года						
**** Сборник технических нормативов изд. 2008 год						
/2011 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях, рекомендовано НИИ питания РАМН 2011 год, изд. 2017 год						
Итого за 10 дней:						

			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
			566,66	570,04	2256,39	16367,34
Средняя в день:						
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
			56,67	57,00	225,64	1636,73