УТВЕРЖДАЮ:

Зам.директора АО "ЧХЗ №2"

С.Б. Егорова 2024 г.

Onina (

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

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

1 день					La A securita de la companya de la c	
Наименование блюд	Выход, вг	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетиче ская ценность, в ккал	№ технологи- ческой карты
Завтрак						
	245/5	13,55	15,63	41,02	341,5	302*
Каша пшеничная молочная с маслом				10.00	104	
Булочка Домашняя	50	4,15	6,22	12,33	196	79**
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
Итого за завтрак	550	21,94	22,92	104,38	765	
Обед	No. of the last of	our comment				
Икра морковная	100	2	0,1	20,55	161	78*
Суп картофельный с бобовыми	250	5,6	6,8	20,38	191,78	139*
Куриное филе тущ в соусе	100(50/50)	11,69	6,33	6,89	165,56	493*
Макароны отварные	180	6,6	10,2	50,42	244,8	516*
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	897	31,16	24,25	137,84	953,14	
Итого за день		53,1	47,17	242,22	1718,14	
2 день						
Наименование блюд	Выход,	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетиче ская ценность, в ккал	№ технологи- ческой карты
1 Завтрак 1			12.55	20.81	255.00	202*
Каша овсяная молочная с маслом	270/5	15,33	16,72	39,71	355,23	302*
Кофейный напиток	200	2,5	3,6	18,7	152	692*
Батон Раменский	75	5,85	1,58	39,75	198,75	пром.
Итого за завтрак.	550	23,68	21,9	98,16	705,98	
1 Обед	100	1.22	10	7,33	125	71*
Винегрет овощной	100	1,33	10			140*
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,83	5,94	7,78	98,75	140
Тефтели рубленные с соусом	100(60/40)	13,52	7,87	10,33	146,67	462*
Каша гречневая вязкая	180	7,2	7,31	39,94	299,02	302*
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обер	895	29,15	31,94	104,98	859,44	
Итого ва день		52,83	53,84	203,14	1565,42	
				1		
				The second court court		
				1		
				The same and the s		
					District of the second	1.012
						The second secon

3 день						
Наименование блюд	Выход,	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетиче ская ценность, в ккал	№ технологи- ческой карты
Завтрак	A STATE OF THE STA	Grand and a second				
Саша пшенная молочная с маслом	240/5	17,13	17,35	33,96	357,5	302*
Бутерброд с повидлом	25/25	1,2	3,1	21	113,75	2*
Тай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	686*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
Итого за завтрак	552	22,36	21,52	96,66	665,75	
Обед						
Салат из квашенной капусты	100	1,3	5	8	84	45*
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,63	3,9	17,38	166,52	140*
Биточки рыбные ссоусом	100(60/40)	20,76	19,34	23,05	196	388*
Картофельное пюре	180	6,72	8,64	35,52	279,6	520*
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	890	37,68	37,7	123,55	916,12	
Итого за день		60,04	59,22	220,21	1581,87	
4 день Наименование блюд	Выход,	Белки, в	Жиры, в	Углеводы, в г	Энергетиче ская ценность, в ккал	№ технологи ческой карты
Завтрак в		<u> </u>	1501	12	382	302*
Каша манная молочная с маслом	245/5	14,4	17,24	43	144	102
Булочка школьная	50	2,25	4,03	9,67 17,36	86	431**
Чай с молоком	200	1,6	1,65		132,5	пром.
Батон Раменский (1)	50	3,9	1,05	26,5		ipoin.
Итого за завтрак	550	22,15	23,97	96,53	744,5	
Обед	100	1 27	6,73	7,65	171,67	39*
Салат из свекты	100	1,27	4,76	20	156	133*
Суп картофельный с рыбой	10/250	7,42	10,87	18,22	-198	498*
Котлеты из филе кур с соусом	100(60/40)			-	244,8	516*
Макароны отварные	180	6,6	0,02	50,42 15,2	62	686*
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	24,6	130	пром.
Хлеб Новославянский	907	5,2 31,17	33,38	136,09	962,47	
Итого за обец	907	53,32	57,35	232,62	1706,97	
Итого за день		33,32	31,33	2220		
	4		+	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	J. J	
			The second secon	and the second second second second	THE RESERVE AND ADDRESS OF THE PARTY OF THE	
	1					

5 день Наименование блюд	Выход,	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетиче ская ценность, в ккал	№ технологи- ческой карты
Завтрак			01.55	42.64	423,1	302*
Саша ячневая молочная с маслом	285/5	17,96	21,55	43,64		79**
Най с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
Ітого за завтрак	550	22,2	22,62	94,67	650,6	
Обед	100	0,8	0,1	1,8	23,33	
Огурцы соленые порциями		0,0	9,1	1,0		110*
Борщ из св. капусты с картофелем со	250/5	4,84	7,38	11,29	137,5	110
сметаной интернации Сотлеты Домашние с соусом	100(60/40)	gar and and harder to be	12,88	10,42	203,22	168**
Каша гречневая вязкая	180	7,2	7,31	39,94	299,02	302*
the state of the s	200	0,16	0,16	27,87	115	631*
Компот из свежих плодов — — — — — — — — — — — — — — — — — — —	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	895	31,16	28,63	115,92	908,07	
Итого за день		53,36	51,25	210,59	1558,67	
б день Наименование блюд	Выход,	Белки, в	Жиры, в	Углеводы, в г	Энергетиче ская ценность, в ккал	№ технологи ческой карты
Завтрак Каша пшеничная молочная с маслом		12,91	15,63	41,02	341,5	302*
Булочка Домашняя	50	4,15	6,22	12,33	196	
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Батон Раменский 🕽 🔛	50	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
Итого за завтрак	550	21,3	22,92	104,38	765	
Обед	100	2	0,1	20,55	161	78*
Икра морковная Суп картофельный с бобовыми	250	5,6	6,8	20,38	191,78	139*
1. 10 · 10 · 10 · 10 · 10 · 10 · 10 · 10	100(50/50		6,33	6,89	165,56	493*
Куриное филе туш в соусе	180	6,6	10,2	50,42	244,8	516*
Макароны отварные	200	0,07	0,02	15	60	685*
Чай с сахаром	60	5,2	0,02	24,6	130	пром.
Хлеб Новославянский Итого за обед	897	31,16	24,25	137,84	953,14	
Итого за день		52,46	47,17	242,22	1718,14	
111010 33 ACHE						

		-				
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Print 1				4	
		1				

7 день Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в	Углеводы, в г	Энергетиче ская ценность,	№ технологи ческой
Завтрак		**************************************	1		в ккал	карты
Каша овсяная молочная с маслом	245/5	13,55	14,74	37,72	322,4	302*
Бутерброд с повидлом	25/25	1,2	3,1	21	113,75	2*
Кофейный напиток	200	2,5	3,6	21,73	102	692*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
Итого за завтрак	550	21,15	22,49	106,95	670,65	
Обед						
Салат из свеклы с яблоками	100	3	10,5	7,9	77,33	51*
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,83	5,94	7,78	98,75	140*
Биточки из филёткур сфоусом 🐧 🦓	100(60/40)	12,63	13,66	4,55	277,63	498*
Каша гречневая вязкая	180	10,3	7,2	48,3	265,8	302*
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 Итого за день	895	33,03 54,18	38,12 60,61	108,13 215,08	909,51 1580,16	

						
						
	ne					
1977年日底外外海路 的一种)					
						
8 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в	Углеводы, в г	Энергетиче ская ценность, в ккал	№ технологі ческой карты
(Вавтраю В	= .*					
Каша пшенная молочная с маслом	240/5	16,56	17,01	38,72	381,22	302*
Булочка школьная	50	2,25	4,03	9,67	144	
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	686*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
Итого за завтрак	552	22,84	22,11	90,09	719,72	
Обед						
Салат из квашенной капусты	100	1,3	5	8	84	45*
Борщ из св. капусты с картофелем со сметаной	250/5	4,84	7,38	11,29	137,5	110*
Биточки рыбные с соусом	100(60/40)	20,76	19,34	13,93	180	388*
Картофельное пюре	180	6,72	8,64	35,52	280,36	520*
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	38,89	41,18	108,34	871,86	
Итого за день		61,73	63,29	198,43	1591,58	
1. 据集和D图4. 图1 13 14						

Наименование блюд	Выход,	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетиче ская ценность, в ккал	№ технологи- ческой карты
Завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом	270/5	17,22	17,96	43,2	392,33	302*
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685*
Батон Раменский	75	5,85	1,58	39,75	198,75	пром.
Итого за завтрак	550	23,14	19,56	97,95	651,08	
Обед	900			-		
Салат Степной	100	1,65	5,73	13,1	95	ттк
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	11,8	4,76	20	156	142*
Котлеты из говядины с соусом	100(60/40)	9,1	15,62	12,12	214,8	451*
Каша пшеничная вязкая и 🛊 и и	180	10,3	7,2	48,3	265,8	302*
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 ва обед	902	38,18	34,13	133,32	923,6	
Итого за день		61,32	53,69	231,27	1574,68	
(10/день (²) Наименование блюд	Выход,	Белки, в г	Жиры, в	Углеводы, в г	Энергетиче ская ценность, в ккал	№ технологи- ческой карты
у Завтрак						
Каша манная молочная с маслом	260/5	16,33	18,99	46,11	404	302*
Сыр порциями	10	4,64	2,95	0	35,83	
Чай с фруктовым соком 🕴 🙌	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Батон Раменский	75	5,85	1,58	39,75	198,75	пром.
Итого за завтрак Обед	550	27,16	23,54	110,39	733,58	
Огурцы соленые порциями	100	0,8	0,1	1,8	23,33	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,63	3,9	17,38	156,25	140*
Жаркое по-домашнему	220	16,2	17,53	51,02	463,2	259**
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685*
Хлеб Новославанский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	830	25,9	22,35	109,8	832,78	
Итого за день		53,06	45,89	220,19	1566,36	
При составлении меню использовалис						

^{*} Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразоват. школах изд. 2004 го.
** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий дистического питания для предприятий ОП изд. 2002 года
*** Сборник рецептур блюд для учащися образовательных учреждений города Москвы 2003 года

^{****} Сборник технических нормативов изд. 2008 год
/2011 Сборник редептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях, рекомендовано НИИ питация РАМН 2011 год, изд. 2017 год