

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы №


" О.А. Маркина Ф.И.О.
2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Зам.генерального директора АО "ЧХЗ №2"


" С.Б. Егорова С.Б. Егорова
2023 г.

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

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с 12 лет и старше

1 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	280/5	13,46	16,22	53,4	435,89	302*
Сыр порциями	15	4,91	5,67	0,05	54,45	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	550	22,47	22,96	94,95	680,84	
Обед						
Салат из квашенной капусты	100	1,63	1,78	21,4	128	78*
Суп картофельный с бобовыми, говядин.	10/250	6,3	6,6	22,5	146	139*
Куриное филе туш.в соусе	55/45	10,73	12,78	6,98	222,76	493*
Макаронны отварные	180	7,42	6,89	48,04	293,66	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	900	31,62	28,87	148,05	1015,42	
Итого за день		54,09	51,83	243	1696,26	
2 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	9,78	12,01	30,91	331,26	302*
Яйцо отварное	40	6,6	6,1	0,3	64	
Кофейный напиток	200	2,32	3,52	35,96	136	692*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	550	22,6	22,68	93,67	663,76	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,23	10,12	7,47	126,67	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, говядин.	10/250/5	4,3	4,38	18,37	141,6	140*
Тефтели рубленые с соусом	60/40	12,63	13,01	19,46	321	462*
Каша пшеничная вязкая	180	8,3	13,68	29,7	253,63	302*
Чай с лимоном	200/7	0,3	0,06	15,2	60	686*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	912	31,96	42,05	114,8	1032,9	
Итого за день		54,56	64,73	208,47	1696,66	

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 пшеничная молочная с маслом	245/5	15,79	18,55	43,54	322,96	302*
Бутерброд с повидлом	20/25	2,78	3,33	10,52	164	686*
Чай с лимоном	200/7	0,3	0,06	15,2	60	
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	552	22,77	22,99	95,76	679,46	
Обед						
Салат из свеклы	100	1,3	4,32	3,76	89,88	51*
Суп картофельный с макаронными изделиями, говядины.	10/250	4,5	3,38	25,37	189,64	140*
Биточки рыбные с соусом	60/40	16,08	13,12	16,56	176	388*
Картофельное пюре	180	3,78	12,9	31,08	284,8	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	900	31,06	34,54	116,37	928,32	
Итого за день		53,83	57,53	212,13	1607,78	
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 рисовая молочная с маслом	250/10	17,36	19,88	49,88	397,86	302*
Пряник	40	1,03	2,33	4,15	91	685*
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	58	
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	550	22,49	23,28	95,53	679,36	
Обед						
Салат Стенной	100	1,7	8,55	9,28	123,33	43***
Рассольник Ленинградский со сметаной, говядины.	10/250/5	2,53	6,5	12,4	124,3	132*
Котлеты из филе кур с соусом	60/40	16,62	12,46	8,35	171,86	498*
Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,16	53,74	291,98	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	905	32,05	36,47	139,77	965,47	
Итого за день		54,54	59,75	235,3	1644,83	

5 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	245/5	15,78	18,64	38,11	361,06	302*
Булочка Веснушка	50	3,56	8,41	10,55	112	773*
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	550	23,58	28,12	99,69	700,56	
Обед						
Салат из соленых огурцов	100	1,3	4,32	3,76	94,89	37**
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной, говяд.	10/250/5					110*
		1,84	3,84	10,55	111,25	
Котлеты Домашние с соусом	60/40	16,92	18,24	15,77	221,8	452*
Рис отварной	180	5,32	7,26	53,48	302,76	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	905	30,78	34,62	136,03	976,7	
Итого за день		54,36	62,74	235,72	1677,26	
6 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	255/5	10,63	14,33	62,74	398,15	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	550	22,53	23,08	95,94	680,65	
Обед						
Салат из св.помидоров	100	1,36	3,08	3,14	60	61***
Суп картофельный с клёцками, говядин.	10/250	9,25	7,55	18,05	129,5	155*
Рыба припущенная с соусом	60/40	11,89	16,84	4,88	206,52	371*
Каша пшеничная вязкая	180	4,3	6,86	42,06	296,08	302*
Кисель	200	0	0	42,2	129	630**
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	900	32	35,13	134,93	951,1	
Итого за день		54,53	58,21	230,87	1631,75	

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 пшеничная молочная с маслом	280/5	13,46	16,22	53,4	435,89	302*
Сыр порциями	15	4,91	5,67	0,05	54,45	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	550	22,47	22,96	94,95	680,84	
Обед						
Салат из квашенной капусты	100	1,63	1,78	21,4	128	78*
Суп картофельный с бобовыми, говядины.	10/250	6,3	6,6	22,5	146	139*
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	55/45	12,86	11,94	13,15	206	409*
Макаронны отварные	180	7,42	6,89	48,04	293,66	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	890	33,75	28,03	154,22	998,66	
Итого за день		56,22	50,99	249,17	1679,5	
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 овсяная молочная с маслом	245/5	13,22	15,01	20,96	282,26	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	550	22,4	22,99	95,18	680,76	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,23	10,12	7,47	126,67	
ПЦи из свежей капусты с картофелем со сметаной, говядины.	10/250/5	4,3	4,38	18,37	141,6	140*
Биточки из филе кур с соусом	60/40	15,62	12,33	3,35	182	498*
Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,16	48,66	288,88	302*
Чай с лимоном	200/7	0,3	0,06	15,2	60	686*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	912	32,05	35,85	117,65	929,15	
Итого за день		54,45	58,84	212,83	1609,91	

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	275/5	16,98	19,96	50,01	396,17	302*
Сыр порциями	15	4,91	5,67	0,05	54,45	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	552	26,09	26,74	91,76	643,12	
Обед						
Икра морковная	100	1,58	5,33	17,72	123,33	7**
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	60/40	16,08	13,12	16,56	221,63	388*
Картофельное пюре	180	3,78	12,9	31,08	284,8	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	905	29,37	38,67	117,36	985,02	
Итого за день		55,46	65,41	209,12	1628,14	
10 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	280/5	15,94	13,55	52,54	372,63	302*
Масло сливочное порциями	15	4,52	10,45	10,55	115,5	
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	550	24,56	25,07	104,59	678,63	
Обед						
Салат из свеклы	100	0,88	0,2	2,94	55,03	40**
Рассольник Ленинградский со сметаной, говядин.	10/250/5	1,84	3,84	10,55	111,25	132*
Котлеты из говядины с соусом	60/40	18,74	20,95	14,62	292,63	
Макароны отварные	180	7,42	6,89	48,04	293,66	516*
Кофейный напиток	200	2,32	3,52	35,96	136	692*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	905	36,4	36,2	136,71	1018,57	
Итого за день		60,96	61,27	241,3	1697,2	

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*
Булочка Веснушка	50	3,56	8,41	10,55	112	773*
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	550	23,58	28,12	99,69	700,56	
Обед						
Салат из соленых огурцов	100	1,3	4,32	3,76	94,89	37**
Суп картофельный с макаронными изделиями, говядины.	10/250	4,5	3,38	25,37	189,64	140*
Жаркое по-домашнему	220	22,02	19,67	53,96	455,62	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	840	34,02	28,37	122,91	928,15	
Итого за день		57,6	56,49	222,6	1628,71	

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	255/5	12,07	15,96	26,63	304,15	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	550	22,57	23,11	95,63	682,65	
Обед						
Салат из фасоли	100	0,8	1	0,1	84,83	
Суп картофельный с клёцками, говяд.	10/250	9,25	7,55	18,05	129,5	155*
Рыба припущенная с соусом	60/40	8,96	14,66	4,88	223,95	371*
Каша рисовая вязкая	180	3,65	4,98	58,5	337,84	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	900	28,06	29,15	134	1022,12	
Итого за день		50,63	52,26	229,63	1704,77	

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразоват. школах изд. 2004 год

*** Сборник технических нормативов изд. 2002

*** 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		
	55,10	58,34	227,51	1658,56		