

СОГЛАСОВАНО

Директор школы № 56 г. Чебоксары



Елена Владимировна Тараканова Ф.И.О.
10 " марта 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. генерального директора АО "ЧХЗ №2"



С.Б. Егорова С.Б. Егорова
10 " марта 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	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической 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 белокочан. капусты	100	1,5	5	7,2	65,32	62***
Суп картофельный с бобовыми, говядиной.	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*
Макаронные 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	31,49	32,09	133,85	952,74	
Итого за день		53,96	55,05	228,8	1633,58	
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	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						
Салат из свежих огурцов	100	1,3	4,32	3,76	94,89	37**
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, цыплятами	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	32,03	36,25	111,09	1001,12	
Итого за день		54,63	58,93	204,76	1664,88	

3 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	15,79	18,55	43,54	322,96	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	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, цыплятами	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	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической 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	
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	22,49	23,28	95,53	679,36	
Обед						
Салат Степной	100	1,7	8,55	9,28	123,33	43***
Рассольник Ленинградский со сметаной, цыплятами	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	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 свежих огурцов	100	1,3	4,32	3,76	94,89	37**
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной,цыплятами	10/250/5	1,84	3,84	10,55	111,25	110*
Котлеты Домашние с соусом	60/40	16,92	18,24	15,77	221,8	452*
Каша рисовая вязкая	180	5,32	7,26	53,48	302,76	511*
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	905	30,88	34,52	123,36	920,7	
Итого за день		54,46	62,64	223,05	1621,26	
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	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 и огурцов	100	1,36	3,08	3,14	60	61***
Суп картофельный с клёцками, цыплятами	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	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической 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 белокачан. капусты	100	1,5	5	7,2	65,32	62***
Суп картофельный с бобовыми, говядиной.	10/250	6,3	6,6	22,5	146	139*
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	55/45	12,86	11,94	13,15	206	409*
Макаронные 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	33,62	31,25	140,02	935,98	
Итого за день		56,09	54,21	234,97	1616,82	
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	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						
Салат из свежих огурцов	100	1,3	4,32	3,76	94,89	37**
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, цыплятами	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	32,12	30,05	113,94	897,37	
Итого за день		54,52	53,04	209,12	1578,13	

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	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, цыплятами	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	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической 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, цыплятами	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 Оздоровительный	100	2	5,9	10,88	93,33	40***
Суп картофельный с макаронными изделиями, цыплятами.	10/250	4,5	3,38	25,37	189,64	140*
Жаркое по-домашнему	200	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	34,72	29,95	130,03	926,59	
Итого за день		58,3	58,07	229,72	1627,15	
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, цыплятами	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 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	Углеводы	Энерг. ценность		
	55,16	58,03	224,06	1638,02		