

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № МБОУ СОШ №56

М.В. Мадрях / Ф.И.О.
" 15 " 12 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Зам.директора АО "ЧХЗ №2"

С.Б. Егорова
" 15 " 12 2023 г.



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

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

5 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша ячневая молочная с маслом	285/5	14,96	17,63	42,03	378,2	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	50	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
Итого за завтрак	550	23,84	21,65	93,06	641,53	
Обед						
Салат из свежей капусты с огурцами	100	1,22	5,1	11,17	90	тгк
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5	4,84	7,38	11,29	137,5	110*
Котлеты из филе кур с соусом	100(60/40)	11,28	11,47	13,56	198	498*
Каша рисовая 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	895	32,91	31,97	123,92	881,3	
Итого за день		56,75	53,62	216,98	1522,83	
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	285/5	15,22	18,01	45,96	366,02	302*
Сыр порциями	10	4,64	2,95	0	35,83	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
Итого за завтрак	550	23,83	22,03	87,46	594,35	
Обед						
Салат из белокочан.капусты	100	2,67	10,17	10,33	142,83	43*
Суп картофельный с бобовыми	250	5,6	6,8	20,38	191,78	139*
Куриное филе туш.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 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	897	31,89	34,32	127,82	936,97	
Итого за день		55,72	56,35	215,28	1531,32	

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	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						
Салат Оздоровительный	100	1,57	5,15	11,72	98,33	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	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 за обед	902	38,1	33,55	131,94	926,93	
Итого за день		61,24	53,11	229,89	1578,01	
10 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	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	550	27,16	23,54	110,39	733,58	
Обед						
Салат из соленых огурцов	100	0,8	1,43	1,8	44,55	40*
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,63	3,9	17,38	156,25	140*
Жаркое по-домашнему	230	16,2	17,53	51,02	422,36	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	840	25,9	23,68	109,8	813,16	
Итого за день		53,06	47,22	220,19	1546,74	
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						