СОГЛАСОВАНО:
Директор школы № 56 г. Чебоксары

_____ / _____ **Ф.И.О.**
"28" августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ :
Зам.директора АО "ЧХЗ №2"

_____ **С.Б. Егорова**
"28" августа 2023 г.

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

Сезон: осенне-зимний
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 вязкая пшеничная молочная	250/5	13,73	16,63	43,64	341,7	302*
Булочка Домашняя	50	3,64	6,26	11,6	137	
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	**555**	**21,34**	**23,96**	**96,74**	**671,2**	
Обед						
Салат из белокочан.капусты	100	2,67	10,17	10,33	142,83	43*
Суп картофельный с бобовыми, говядиной	10/250	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	**907**	**31,89**	**34,32**	**127,82**	**936,97**	
Итого за день		**53,23**	**58,28**	**224,56**	**1608,17**	
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	250/5	13,55	14,74	37,72	322,4	302*
Яйцо вареное	60	7,09	6,42	0,39	87,91	
Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	18,7	152	692*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
Итого за завтрак	**565**	**27,04**	**25,81**	**83,31**	**694,81**	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,33	10	7,33	125	71*
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 пшенная вязкая	180	7,2	7,31	39,94	254,03	302*
Кисель	200	0	0	42,2	182	648*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	**895**	**29,08**	**31,92**	**132,18**	**936,45**	
Итого за день		**56,12**	**57,73**	**215,49**	**1631,26**	

3 день						
Наименование блюд	**Выход, в г**	**Белки, в г**	**Жиры, в г**	**Углеводы, в г**	**Энергетическая ценность, в ккал**	**№ технологической карты**
Завтрак						
Каша пшенная молочная с маслом	245/5	17,13	17,35	33,29	357,5	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*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
Итого за завтрак	**557**	**22,36**	**21,52**	**95,99**	**665,75**	
Обед						
Икра морковная	100	2,2	7,6	11,4	128	78*
Суп картофельный с макаронными изделиями, говядин.	10/250	3,63	3,9	17,38	163,99	140*
Биточки рыбные с соусом	100(60/40)	20,76	19,34	23,05	180	388*
Картофельное пюре	180	6,72	8,64	35,52	167,28	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		**38,58**	**40,3**	**126,95**	**829,27**	
Итого за день		**60,94**	**61,82**	**222,94**	**1495,02**	
4 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	14,4	17,24	43	382	302*
Булочка школьная	50	3,25	6,1	11,34	136	
Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	431**
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
Итого за завтрак	**550**	**23,15**	**26,04**	**98,2**	**736,5**	
Обед						
Салат из свеклы	100	1,27	6,73	7,65	171,67	39*
Суп картофельный с рыбой	10/250	7,42	4,76	20	156	133*
Котлеты из филе кур с соусом	100(60/40)	11,28	11,47	13,56	198	498*
Макароны отварные	180	6,6	10,2	50,42	244,8	516*
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	116	639*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	**900**	**32,43**	**34,05**	**148,23**	**1016,47**	
Итого за день		**55,58**	**60,09**	**246,43**	**1752,97**	

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	245/5	13,9	16,75	39,25	366,22	302*
Яйцо вареное	60	7,09	6,42	0,39	87,91	
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	**560**	**25,23**	**24,24**	**90,67**	**681,63**	
Обед						
Салат из свежей капусты с огурцами	100	1,22	5,1	11,17	90	ттк
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5	4,84	7,38	11,29	137,5	110*
Котлеты Домашние с соусом	100(60/40)	14,64	13,8	7,97	223,22	168**
Каша гречневая вязкая	180	10,3	7,2	48,3	265,8	302*
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	115	631*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	**825**	**36,36**	**34,44**	**131,2**	**961,52**	
Итого за день		**61,59**	**58,68**	**221,87**	**1643,15**	
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	250/5	7,43	10,2	36,5	260	302*
Булочка Дорожная	50	9,8	11,16	27,84	169	337*
Напиток из сока	200	0,44	0,5	19,36	112	74***
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
Итого за завтрак	**555**	**21,57**	**22,91**	**110,2**	**673,5**	
Обед						
Помидоры свежие порциями	100	0,8	0,2	5,2	20	71**
Суп картофельный с клёцками	250	9,25	7,55	18,05	179,2	155*
Рыба припущенная с соусом	100(60/40)	10,44	17,28	3,3	209,48	371*
Каша рисовая вязкая	180	4,02	5,62	52,64	198,2	302*
Компот из изюма	200	0,35	0,1	30	122	638*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	**890**	**30,06**	**31,55**	**133,79**	**858,88**	
Итого за день		**51,63**	**54,46**	**243,99**	**1532,38**	

7 день						
Наименование блюд	**Выход, в г**	**Белки, в г**	**Жиры, в г**	**Углеводы, в г**	**Энергетическая ценность, в ккал**	**№ технологической карты**
Завтрак						
Каша вязкая пшеничная молочная	250/5	13,73	16,63	43,64	341,7	302*
Булочка Домашняя	50	3,64	6,26	11,6	137	
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	**555**	**21,34**	**23,96**	**96,74**	**671,2**	
Обед						
Салат из белокочан.капусты	100	2,67	10,17	10,33	142,83	43*
Суп картофельный с бобовыми, говядиной	10/250	5,6	6,8	20,38	191,78	139*
Куриное филе туш.в соусе	100(50/50)	11,69	6,33	4,89	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	**907**	**31,89**	**34,32**	**125,82**	**936,97**	
Итого за день		**53,23**	**58,28**	**222,56**	**1608,17**	
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	250/5	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	**555**	**21,15**	**22,49**	**106,95**	**670,65**	
Обед						
Салат Школьный	100	1,5	7,5	5,5	99,8	20**
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,83	5,94	7,78	98,75	140*
Биточки из филе кур с соусом	100(60/40)	11,1	12,5	2,76	191	498*
Каша гречневая вязкая	180	10,3	7,2	48,3	265,8	302*
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	116	639*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	**895**	**30,59**	**34,03**	**120,94**	**901,35**	
Итого за день		**51,74**	**56,52**	**227,89**	**1572**	

9 день						
Наименование блюд	**Выход, в г**	**Белки, в г**	**Жиры, в г**	**Углеводы, в г**	**Энергетическая ценность, в ккал**	**№ технологической карты**
Завтрак						
Каша пшенная молочная с маслом	245/5	16,56	17,01	38,72	381,22	302*
Булочка школьная	50	3,25	6,1	11,34	136	
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	**557**	**23,84**	**24,18**	**91,76**	**711,72**	
Обед						
Икра морковная	100	2,2	7,6	11,4	128	78*
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	167,28	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	**895**	**40,06**	**43,78**	**121,27**	**837,78**	
Итого за день		**63,9**	**67,96**	**213,03**	**1549,5**	
10 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	240/5	13,5	16,02	39,1	345	302*
Яйцо вареное	60	7,09	6,42	0,39	87,91	
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	**555**	**24,56**	**23,51**	**80,99**	**625,41**	
Обед						
Помидоры свежие порциями	100	0,8	0,2	5,2	20	71**
Суп картофельный с рыбой	10/250	11,8	4,76	20	156	133*
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*
Компот из изюма	200	0,35	0,1	30	122	638*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	**900**	**37,55**	**28,68**	**140,22**	**908,6**	
Итого за день		**62,11**	**52,19**	**221,21**	**1534,01**	

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	14,4	7,4	43	382	302*
Булочка Домашняя	50	3,64	6,26	11,6	137	
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**	**22,28**	**14,73**	**105,63**	**746,5**	
Обед						
Салат Оздоровительный	100	1,57	5,15	11,72	98,33	ттк
Суп картофельный с макаронными изделиями, говядин.	10/250	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	**850**	**26,67**	**27,4**	**119,72**	**866,94**	
Итого за день		**48,95**	**42,13**	**225,35**	**1613,44**	
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	250/5	7,43	10,2	36,5	260	302*
Булочка с корицей	50	7,95	9,55	29,25	163,5	783*
Кисель	200	0	0	42,2	182	648*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
Итого за завтрак	**555**	**19,28**	**20,8**	**134,45**	**738**	
Обед						
Салат Степной	100	2	3,43	26,9	112,03	25*
Суп картофельный с клёцками	250	9,25	7,55	18,05	149,5	155*
Рыба припущенная с соусом	100(60/40)	10,44	17,28	3,3	209,48	371*
Каша рисовая вязкая	180	4,02	5,62	52,64	198,2	302*
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	115	631*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	**890**	**31,07**	**34,84**	**153,36**	**914,21**	
Итого за день		**50,35**	**55,64**	**287,81**	**1652,21**	
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 рецептур блюд для учащхся образовательных учреждений города Москвы 2003 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, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал		
	55,78	56,98	231,09	1599,36		