

СОГЛАСОВАНО

Директор школы № 10

МБОУ

СОШ № 10

г. Чебоксары

Ф.И.О.

2024 г.

УТВЕРЖДАЮ :

Зам.директора АО "ЧХЗ №2"

С.Б. Егорова

2024 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	245/5	13,55	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	21,94	22,92	104,38	765	
Обед						
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 туш.в соусе	100(50/50)	11,69	6,33	6,89	165,56	493*
Макаронны 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, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
Завтрак						
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	
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 рубленые 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 обед	895	29,15	31,94	104,98	859,44	
Итого за день		52,83	53,84	203,14	1565,42	

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	240/5	17,13	17,35	33,96	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	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 с соусом	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, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша манная молочная с маслом	245/5	14,4	17,24	43	382	302*
Булочка школьная	50	2,25	4,03	9,67	144	
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	22,15	23,97	96,53	744,5	
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)	10,55	10,87	18,22	198	498*
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	31,17	33,38	136,09	962,47	
Итого за день		53,32	57,35	232,62	1706,97	

5 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша ячневая молочная с маслом	285/5	17,96	21,55	43,64	423,1	302*
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	22,2	22,62	94,67	650,6	
Обед						
Огурцы соленные порциями	100	0,8	0,1	1,8	23,33	
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)	12,96	12,88	10,42	203,22	168**
Каша гречневая вязкая	180	7,2	7,31	39,94	299,02	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	895	31,16	28,63	115,92	908,07	
Итого за день		53,36	51,25	210,59	1558,67	
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	245/5	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						
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 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 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		52,46	47,17	242,22	1718,14	

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 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 филе кур с соусом	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	895	33,03	38,12	108,13	909,51	
Итого за день		54,18	60,61	215,08	1580,16	
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 пшеничная 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	

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 Степной	100	1,65	5,73	13,1	95	тгк
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	38,18	34,13	133,32	923,6	
Итого за день		61,32	53,69	231,27	1574,68	
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						
Огурцы соленные 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 Новославянский	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 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 учащихся 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 ВАРН 2011 год, изд. 2017 год						