

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 56

Е.А. Мухоморова Ф.И.О.
" 06 " 11 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ :

Зам.директора АО "ЧХЗ №2"

С.Б. Егорова
" 06 " 11 2024 г.

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

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7-11 лет

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	255/5	15,43	22,73	48,15	410,5	302*
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685*
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	19,68	94	пром.
Итого за завтрак	500	18,54	22,99	82,83	564,5	
Обед						
Салат из белокочан.капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	43*
Суп картофельный с бобовыми, говяди.	5/250	6	7,3	20,29	216,38	139*
Куриное филе туш.в соусе	90(45/45)	8,51	4,7	4,4	149	493*
Макаронь отварные	150	5,5	8,5	42,02	204	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	822	26,94	27,42	112,71	847,08	
Итого за день		45,48	50,41	195,54	1411,58	
2 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша ячневая молочная с маслом	255/5	13,56	18,04	39,78	399,4	302*
Кофейный напиток	200	2,5	3,6	19,7	102	692*
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	19,68	94	пром.
Итого за завтрак	500	19,1	21,88	79,16	595,4	
Обед						
Салат из моркови с яблоками	60	0,75	5,73	8,02	69	59***
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, говяди.	5/250/5	4,83	5,94	7,78	118,25	140*
Тефтели рубленые с соусом	90(50/40)	11,27	7,08	9,3	132	462*
Каша гречневая вязкая	150	4,5	7,05	23,25	180	302*
Кисель	200	0	0	42,2	182	648*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	820	26,55	26,6	115,15	811,25	
Итого за день		45,65	48,48	194,31	1406,65	

9 день						
Наименование блюда	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом	255/5	13,5	16,02	39,1	345	302*
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685*
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	19,68	94	пром.
Итого за завтрак	500	16,61	16,28	73,78	499	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,8	6	4,4	75	71*
Рассольник Ленинградский со сметаной, говядиной	5/250/5	11,62	4,68	19,74	152,63	142*
Котлеты Домашние с соусом	90(50/40)	7,58	13,02	10,1	179	271***
Каша пшеничная вязкая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	302*
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,16	27,87	116	631*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	820	31,8	31,16	122,21	878,43	
Итого за день		48,41	47,44	195,99	1377,43	
10 день						
Наименование блюда	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша гречневая молочная с маслом	255/5	14,4	17,24	44,1	376,2	302*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	19,68	94	пром.
Итого за завтрак	500	17,78	17,5	88,31	565,2	
Обед						
Огурец соленый порциями	60	0,64	2,44	3,55	8	13**
Суп картофельный с макаронными изделиями, щавлями	10/250	6,23	5,6	17,38	191,92	140*
Жаркое по-домашнему	240	18,6	20,12	58,56	484,8	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	820	30,74	28,98	119,09	874,72	
Итого за день		48,52	46,48	207,4	1439,92	
При составлении меню использовались:						
* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразоват. школах изд. 2004 год						
** Сборник рецептур блюд для учащихся образовательных учреждений города Москвы 2003 года						
/2011 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях, рекомендовано НИИ питания РАМН 2011 год, изд. 2017 год						
Итого за 10 дней:						
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
			475,10	500,14	1977,33	14221,21
Средняя в день:						
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
			47,51	50,01	197,73	1422,12