

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 56

Ирина Е. А. Шадрин Ф.И.О.
" 26 " августа 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Зам.директора АО "ЧХЗ №2"

С.Б. Егорова
" 26 " августа 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						
	245/5	14,93	15,63	48,02	341,5	302*
Каша пшеничная молочная с маслом						
Сыр порциями	10	0,5	7,1	0,13	69	пром.
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, говядин.	10/250	6,2	7,5	20,38	217,18	139*
Куриное филе туш.в соусе	90(45/45)	8,51	4,7	4,4	149	493*
Макароны 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	827	27,14	27,62	112,8	847,88	
Полдник						
Мини-слойка со сгущенкой	шт.	5,95	7,55	28,25	233,64	пром.
Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	пром.
Итого за полдник	300	7,35	7,75	54,65	353,64	
Итого за день		53,03	58,36	250,28	1766,02	
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	245/5	13,55	9,74	39,72	322,4	302*
Масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	77	пром.
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, говядин.	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	
Полдник						
Слойка сахарная	100	9,13	10,55	25,33	282,67	пром.
Мандарины свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685*
Итого за полдник	400	9,6	10,97	50,13	387,67	

Итого за день		55,25	59,45	244,44	1794,32	
3 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	220/5	16,33	16,63	33,2	321,02	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*
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	9,84	47	пром.
Итого за завтрак	502	19,18	19,87	79,24	543,77	
Обед						
Огурец свежий порциями	60	0,48	0,06	1,56	8,4	
Суп картофельный с макаронными изделиями, цыплятами	10/250	6,23	5,6	17,38	191,92	140*
Биточки рыбные с соусом	90(50/40)	10,3	12,72	15,61	169	388*
Картофельное пюре	150	5,6	7,2	29,6	233,63	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	820	28,15	26,4	113,28	827,95	
Полдник						
Пряники	100	10,22	12,55	28,25	223,5	пром.
Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	пром.
Итого	300	11,62	12,75	54,65	343,5	
Итого за день		58,95	59,02	247,17	1715,22	
4 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 гречневая молочная с маслом	250/10	14,4	17,24	44,1	404,63	302*
Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	431**
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	19,68	94	пром.
Итого за завтрак	500	19,04	19,13	81,14	584,63	
Обед						
Салат из свеклы	60	0,76	4,04	4,59	103	39*
Суп картофельный с рыбой	15/250	7,42	4,76	10,77	136	133*
Котлеты из говядины с соусом	90(50/40)	9,22	9,72	9,58	179	451*
Макароны отварные	150	5,5	8,5	42,02	204	516*
Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,87	116	639*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	825	28,26	27,98	119,43	868	
Полдник						

Слойка с творогом	100	12,01	11,44	34,22	276,02	пром.
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685*
Итого	300	12,08	11,46	49,22	336,02	
Итого за день		59,38	58,57	249,79	1788,65	
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	255/5	14,9	17,75	39,25	378,22	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	18,28	18,01	83,46	567,22	
Обед						
Салат из свежей капусты с огурцом	60	0,63	5,04	6,91	74	48***
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5	4,84	7,38	11,29	137,5	110*
Плов	240	20,78	17,48	64,88	463,2	443*
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	775	31,52	30,72	122,68	864,7	
Полдник						
Мини-слойка со сгущенкой	шт.	5,95	7,55	28,25	233,64	пром.
Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	пром.
Итого за полдник	300	7,35	7,75	54,65	353,64	
Итого за день		57,15	56,48	260,79	1785,56	
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	14,93	15,63	48,02	341,5	302*
Сыр порциями	10	0,5	7,1	0,13	69	пром.
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, говядин.	10/250	6,2	7,5	20,38	217,18	139*
Тефтели рубленные с соусом	90(50/40)	11,27	7,08	9,3	132	462*
Макароны 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	827	29,9	30	117,7	830,88	
Полдник						
Слойка сахарная	100	9,13	10,55	25,33	282,67	пром.
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	

Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685*
Итого за полдник	400	9,6	10,97	50,13	387,67	
Итого за день		58,04	63,96	250,66	1783,05	
7 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	225/5	13,02	14,55	31,72	301,11	302*
Бутерброд с повидлом	25/25	1,2	3,1	21	113,75	2*
Кофейный напиток	200	2,5	3,6	19,7	102	692*
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	9,84	47	пром.
Итого за завтрак	500	18,24	21,37	82,26	563,86	
Обед						
Салат Школьный	60	0,9	4,5	9,13	59,88	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	90(50/40)	11,1	12,5	2,76	191	498*
Каша гречневая вязкая	150	8,58	6	40,25	221,5	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	815	28,27	29,83	116,52	817,13	
Полдник						
Пряники	100	10,22	12,55	28,25	223,5	пром.
Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	пром.
Итого	300	11,62	12,75	54,65	343,5	
Итого за день		58,13	63,95	253,43	1724,49	
8 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	240/5	16,56	17,01	48,72	381,22	302*
Масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	77	пром.
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	686*
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	19,68	94	пром.
Итого за завтрак	502	19,74	25,57	83,66	614,22	
Обед						
Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	14,4	
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5	4,84	7,38	11,29	137,5	110*
Фрикадельки из говядины в соусе	90(50/40)	11,5	15,22	8	185	471*
Картофельное пюре	150	5,6	7,2	29,6	233,63	520*
Компот из изюма	200	0,2	0,04	25,73	126	638*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	815	28	30,76	101,5	826,53	
Полдник						

Слойка с творогом	100	12,01	11,44	34,22	276,02	пром.
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685*
Итого	300	12,08	11,46	49,22	336,02	
Итого за день		59,82	67,79	234,38	1776,77	
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	245/5	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, говядин.	10/250/5	11,8	4,76	20	156	142*
Котлеты Домашние с соусом	90(50/40)	7,58	13,02	10,1	179	271***
Каша пшенная 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	825	31,98	31,24	122,47	881,8	
Полдник						
Мини-слойка со сгущенкой	шт.	5,95	7,55	28,25	233,64	пром.
Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	пром.
Итого за полдник	300	7,35	7,75	54,65	353,64	
Итого за день		55,94	55,27	250,9	1734,44	
10 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	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						
Салат Оздоровительный	60	0,87	2,87	3,91	118	тТК
Суп картофельный с макаронными изделиями, цыплятами	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	30,97	29,41	119,45	984,72	
Полдник						
Слойка сахарная	100	9,13	10,55	25,33	282,67	пром.

Мандарины свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685*
Итого за полдник	400	9,6	10,97	50,13	387,67	
Итого за день		58,35	57,88	257,89	1937,59	
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						