56

COLUAÇOBAHO: Директор инколы № *Садких* ф.и.о. 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Зам.генерального директора АО "ЧХЗ №2"

С.Б. Егорова

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

> Сезон: весение-летний Возрастная категория: с 12 лет и старше

16,22 5,67 0,02 1,05 22,96 1,78 6,6 12,78 6,89 0,02 0,8 28,87 51,83	53,4 0,05 15 26,5 94,95 21,4 22,5 6,98 48,04 24,53 24,6 148,05 243	ценность, в ккал 435,89 54,45 58 132,5 680,84 128 146 222,76 293,66 95 130 1015,42 1696,26 Энергетиче	технологической карты 302* 2* 685* 78* 139* 493* 516* 79**
5,67 0,02 1,05 22,96 1,78 6,6 12,78 6,89 0,02 0,8 28,87 51,83	0,05 15 26,5 94,95 21,4 22,5 6,98 48,04 24,53 24,6 148,05 243	435,89 54,45 58 132,5 680,84 128 146 222,76 293,66 95 130 1015,42 1696,26 Энергетиче ская ценность,	302* 2* 685* 78* 139* 493* 516* 79**
5,67 0,02 1,05 22,96 1,78 6,6 12,78 6,89 0,02 0,8 28,87 51,83	0,05 15 26,5 94,95 21,4 22,5 6,98 48,04 24,53 24,6 148,05 243	54,45 58 132,5 680,84 128 146 222,76 293,66 95 130 1015,42 1696,26 Энергетиче ская ценность,	2* 685* 78* 139* 493* 516* 79** № Технологи-
0,02 1,05 22,96 1,78 6,6 12,78 6,89 0,02 0,8 28,87 51,83	15 26,5 94,95 21,4 22,5 6,98 48,04 24,53 24,6 148,05 243	58 132,5 680,84 128 146 222,76 293,66 95 130 1015,42 1696,26 Энергетиче ская ценность,	78* 139* 493* 516* 79** № Технологи-
1,05 22,96 1,78 6,6 12,78 6,89 0,02 0,8 28,87 51,83	15 26,5 94,95 21,4 22,5 6,98 48,04 24,53 24,6 148,05 243	58 132,5 680,84 128 146 222,76 293,66 95 130 1015,42 1696,26 Энергетиче ская ценность,	78* 139* 493* 516* 79** № Технологи-
22,96 1,78 6,6 12,78 6,89 0,02 0,8 28,87 51,83	94,95 21,4 22,5 6,98 48,04 24,53 24,6 148,05 243 Углеводы,	132,5 680,84 128 146 222,76 293,66 95 130 1015,42 1696,26 Энергетиче ская ценность,	78* 139* 493* 516* 79** № Технологи-
1,78 6,6 12,78 6,89 0,02 0,8 28,87 51,83	21,4 22,5 6,98 48,04 24,53 24,6 148,05 243	128 146 222,76 293,66 95 130 1015,42 1696,26 Энергетиче ская ценность,	139* 493* 516* 79** № Технологи-
1,78 6,6 12,78 6,89 0,02 0,8 28,87 51,83	21,4 22,5 6,98 48,04 24,53 24,6 148,05 243	128 146 222,76 293,66 95 130 1015,42 1696,26 Энергетиче ская ценность,	139* 493* 516* 79** № Технологи-
6,6 12,78 6,89 0,02 0,8 28,87 51,83	22,5 6,98 48,04 24,53 24,6 148,05 243	222,76 293,66 95 130 1015,42 1696,26 Энергетиче ская ценность,	139* 493* 516* 79** № технологи-
6,6 12,78 6,89 0,02 0,8 28,87 51,83	22,5 6,98 48,04 24,53 24,6 148,05 243	222,76 293,66 95 130 1015,42 1696,26 Энергетиче ская ценность,	139* 493* 516* 79** № технологи-
6,89 0,02 0,8 28,87 51,83	48,04 24,53 24,6 148,05 243	293,66 95 130 1015,42 1696,26 Энергетиче ская ценность,	516* 79** № Технологи-
6,89 0,02 0,8 28,87 51,83	48,04 24,53 24,6 148,05 243	293,66 95 130 1015,42 1696,26 Энергетиче ская ценность,	516* 79** № Технологи-
0,02 0,8 28,87 51,83	24,53 24,6 148,05 243 Углеводы,	95 130 1015,42 1696,26 Энергетиче ская ценность,	79** № Технологи-
0,8 28,87 51,83 Жиры, в г	24,6 148,05 243 Углеводы,	130 1015,42 1696,26 Энергетиче ская ценность,	№ Технологи-
28,87 51,83 Жиры, в г	148,05 243 Углеводы,	1015,42 1696,26 Энергетиче ская ценность,	технологи-
51,83 Жиры, в г	243	1696,26 Энергетиче ская ценность,	технологи-
Жиры, в г	Углеводы,	Энергетиче ская ценность,	технологи-
	Углеводы,	ская ценность,	технологи-
		в ккал	
			карты
12,01	30,91	331,26	302*
6,1	0,3	64	
3,52	35,96	136	692*
1,05	26,5	132,5	092
22,68	93,67	663,76	
•		000,70	
10,12	7,47	126,67	
4,38	18,37	141,6	140*
13.01	10.46	221	1.60*
			462*
- 1			302* 686*
			000
	- 8		
04.75	200,17	1070,00	
	13,01 13,68 0,06 0,8 42,05 64,73	13,68 29,7 0,06 15,2 0,8 24,6 42,05 114,8	13,68 29,7 253,63 0,06 15,2 60 0,8 24,6 130 42,05 114,8 1032,9

 $\widetilde{\mathcal{T}}_i$

3 день						
Паименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	ценность,	технологі ческой
Завтрак					в ккал	карты
Каша пшенная молочная с маслом	245/5	15,79	18,55	43,54	322,96	302*
Бутерброд с повидлом	20/25	2,78	3,33	10,52	164	
Чай с лимоном	200/7	0,3	0,06	15,2	60	686*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	000
Итого за завтрак	552	22,77	22,99	95,76	679,46	
Обед					5.2,10	
Салат из свеклы	100	1,3	4,32	3,76	89,88	51*
Суп картофельный с макаронными изделиями, говядип.	10/250	4,5	3,38	25,37	189,64	140*
Биточки рыбные с соусом	60/40	16,08	13,12	16,56	176	388*
Картофельное шоре	180	3,78	12,9	31,08	284,8	520*
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	58	685*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	083
Итого за обед	900	31,06	34,54	116,37	928,32	
Итого за день	-	53,83	57,53	212,13	1607,78	
4 день		+20		212,13	1007,78	
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетиче ская ценность,	№ технологи- ческой
Завтрак			-		в ккал	карты
Каша рисовая молочная с маслом	250/10	17,36	19,88	49,88	397,86	302*
Іряник	40	1,03	2,33	4,15	91	
Най с сахаром	200	0,2	0,02	15	58	C05*
Sатон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	685*
Атого за завтрак	550	22,49	23,28			
Обед		22,77	23,20	95,53	679,36	
Салат Степной	100	1,7	8,55	9,28	123,33	43***
Рассольник Ленинградский со метаной, говядин.	10/250/5	2,53	6,5	12,4	124,3	132*
Сотлеты из филе кур с соусом	60/40	16,62	12,46	8,35	171,86	498*
Саша гречневая вязкая	180	5,4	8,16	53,74	291,98	
Сомпот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	302* 639*
Ілеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	039*
Ітого за обед	905	32,05	36,47	139,77	965,47	
Ітого за день		54,54	59,75	235,3	1644,83	
			9			

,

5 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	ценность,	№ технологі ческой
Завтрак			+		в ккал	карты
Каша гречневая молочная с маслом	245/5	15,78	18,64	38,11	361,06	302*
Булочка Веснушка	50	3,56	8,41	10,55	1.10	
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	112	773*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	95	79**
Итого за завтрак	550	23,58	28,12		132,5	
Обед		20,00	20,12	99,69	700,56	
Салат из соленых огурцов	100	1,3	4,32	3,76	04.00	
Борщ из св.капусты с	10/250/5	1,5	7,32	3,76	94,89	37** 110*
картофелем со сметаной, говяд.		1,84	3,84	10.55	449.2.	
Котлеты Домашние с соусом	60/40	16,92	18,24	10,55	111,25	
Рис отварной	180	5,32		15,77	221,8	452*
Компот из свежих плодов	200	0,2	7,26	53,48	302,76	511*
Хлеб Новославянский	60		0,16	27,87	116	631*
Итого за обед	905	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за день	703	30,78	34,62	136,03	976,7	
,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		54,36	62,74	235,72	1677,26	
6 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетиче ская ценность,	№ гехнологи- ческой
Завтрак					в ккал	карты
Каша манная молочная с маслом	255/5	10,63	14,33	62,74	398,15	302*
Тйцо отварное	40	6,6	6,1	0.2	~ 1	
Іай с молоком	200			0,3	64	
атон Раменский	50	1,4	1,6	6,4	86	
Ітого за завтрак	550	3,9	1,05	26,5	132,5	
Обед	330	22,53	23,08	95,94	680,65	
алат из св.помидоров	100	1.26	2.00			
уп картофельный с клёцками,	10/250	1,36	3,08	3,14	60	61***
овядин.	10/230	9,25	7,55	18,05	129,5	155*
ыба припущенная с соусом	60/40	11.90	1.6.04		Profesional dis colleges	
аша пшеничная вязкая	180	11,89	16,84	4,88	206,52	371*
исель	200	4,3	6,86	42,06	296,08	302*
леб Новославянский		0	0	42,2	129	630**
того за обед	60	5,2	0,8	24,6	130	
того за день	900	32	35,13	134,93	951,1	
того за день		54,53	58,21	230,87	1631,75	

1						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в і	Жиры, в г	Углеводы, в г	ценность,	технолог ческой
Завтрак					в ккал	карты
Каша пшенная молочная с маслом	280/5	13,46	16,22	53,4	435,89	302*
Сыр порциями	15	4,91	5,67	0,05	54.45	
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	54,45	2*
Батоп Раменский	50	3,9	1,05	26,5	58 132,5	685*
Итого за завтрак	550	22.45				
Обед	330	22,47	22,96	94,95	680,84	
Салат из квашенной капусты	100	1 62	1 =0	2762 NV NV		
Суп картофельный с бобовыми	, 10/250	1,63	1,78	21,4	128	78*
говядин.		6,3	6,6	22,5	146	139*
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	55/45	12,86	11,94	13,15	206	409*
Макароны отварные	180	7,42	6,89	48,04	293,66	516*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	19
Итого за обед	890	33,75	28,03	154,22	998,66	
Итого за день		56,22	50,99	249,17	1679,5	
			- 100	210,17	1079,3	
8 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетиче ская ценность,	№ гехнологи- ческой
Завтрак					в ккал	карты
Каша овсяная молочная с маслом	245/5	13,22	15,01	20,96	282,26	302*
улет с повидлом	50	2.70	2 22			
Софейный напиток	200	2,78	3,33	10,52	164	
Батон Раменский	50	2,5 3,9	3,6	37,2	102	692*
Ітого за завтрак	550	22,4	1,05	26,5	132,5	
Обед	550	22,4	22,99	95,18	680,76	
винегрет овощной	100	1,23	10,12	7.47	106.65	
Ци из свежей капусты с артофелем со сметаной, овядин.	10/250/5	4,3	4,38	7,47 18,37	126,67 141,6	140*
иточки из филе кур с соусом	60/40	15,62	12,33	3,35	182	498*
аша гречневая вязкая	180	5,4	8,16	48,66		
ай с лимоном	200/7	0,3	0,06	15,2	288,88	302*
леб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	686*
	012	and the second	35,85	117,65	929,15	
того за обед того за день	912	32,05	3.7.0.7		0/0/5	

Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в і	Жиры, в г	Углеводы, в г	ценность,	технолог ческой
Завтрак					в ккал	карты
Каша ишеничная молочная с маслом	275/5	16,98	19,96	50,01	396,17	302*
Сыр порциями	15	4,91	5,67	0,05	54,45	2*
Чай с лимоном	200/7	0,3	0,06	15,2	60	686*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	080
Итого за завтрак	552	26,09	26,74	91,76		
Обед		,->	20,74	71,70	643,12	
Икра морковная	100	1,58	5,33	17,72	123,33	HALL.
Борщ из св.канусты с картофелем со сметаной, говядин.	10/250/5	2,53	6,5	12,4	167,26	7** 110*
Котлеты рыбные с соусом	60/40	16,08	13,12	16,56	221,63	200*
Картофельное тюре	180	3,78	12,9	31,08	284,8	388* 520*
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	58	
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	685*
Итого за обед	905	29,37	38,67	117,36	985,02	
Итого за день		55,46	65,41	209,12	1628,14	
			, , , ,	200,12	1020,14	
10 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетиче ская ценность,	№ гехнологи ческой
Завтрак					в ккал	карты
Саша пшенная молочная с паслом	280/5	15,94	13,55	52,54	372,63	302*
Ласло сливочное порциями	15	4,52	10.45	10.55		
Іай с сахаром	200		10,45	10,55	115,5	
атон Раменский	50	0,2	0,02	15	58	685*
Ітого за завтрак	550	3,9	1,05	26,5	132,5	
Обед	330	24,56	25,07	104,59	678,63	
алат из свеклы	100	0,88	0.2	2.04		
ассольник Ленинградский со	10/250/5	0,00	0,2	2,94	55,03	40**
метаной, говядин.	10/230/3	1.04	2.04			132*
отлеты из говядины с соусом	60/40	1,84	3,84	10,55	111,25	
Такароны отварные	180	18,74	20,95	14,62	292,63	
офейный напиток	200	7,42	6,89	48,04	293,66	516*
леб Новославянский	60	2,32	3,52	35,96	136	692*
того за обед	905	5,2	0,8	24,6	130	
того за день	905	36,4	36,2	136,71	1018,57	
		60,96	61,27	241,3	1697,2	

11 день						
Наименование блю	од Выход, вг	Белки, в 1	Жиры, в г	Углеводы, в г	ценность,	№ технологи ческой
Завтрак					в ккал	карты
Каша гречневая молочная маслом	c 245/5	15,78	18,64	38,11	361,06	302*
Булочка Веснушка	50	3,56	8,41	10.55		
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	10,55	112	773*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	24,53	95	79**
Итого за завтрак	550	23,58	28,12	26,5	132,5	
Обед		23,30	20,12	99,69	700,56	
Салат из соленых огурцов	100	1,3	4,32	2.76		
Суп картофельный с	10/250	4,5	3,38	3,76	94,89	37**
макаронными изделиями, говядин.		4,5	3,38	25,37	189,64	140*
Жаркое по-домашнему	220	22,02	19,67	52.06	177.45	
Чай с сахаром	200	1	0,2	53,96	455,62	394**
Хлеб Повославянский	60	5,2	0,8	15,22	58	685*
Итого за обед	840	34,02	28,37	24,6	130	
Итого за день	0.0	57,6	56,49	122,91	928,15	
12 день		57,0	30,49	222,6	1628,71	
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	ценность,	№ гехнологи- ческой
Завтрак					в ккал	карты
Саша манная молочная с ма	255/5	12,07	15,96	26,63	304,15	302*
Тйцо отварное	40	6,6	6,1	0,3	C 4	
Сисель	200	0	0		64	94 STARK 1170
Sатон Раменский	50	3,9	1,05	42,2	182	630**
Ітого за завтрак	550	22,57	23,11	26,5	132,5	
Обед		-2,57	23,11	95,63	682,65	
`алат из фасоли	100	0,8	1	0,1	84.02	
ун картофельный с клёцка овяд.	ми, 10/250	9,25	7,55	18,05	84,83 129,5	155*
ыба припущенная с соусом	60/40	8,96	14,66	1 00	222.05	
аша рисовая вязкая	180	3,65	4,98	4,88	223,95	371*
омпот из свежих плодов	200	0,2	0,16	58,5	337,84	302*
леб Новославянский	60	5,2	0,16	27,87	116	631*
того за обед				24,6	130	
того за обед	900	78 116				
того за день	900	28,06 50,63	29,15 52,26	134 229,63	1022,12 1704,77	

^{*} 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

/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:

^{***} Сборник технических нормативов изд. 2008 год

Бе	лки	Жиры	Углевод ы	Энерг. ценность
55	,10	58,34	227,51	1658,56