COLIACOBAHO: Директор пролы № *9КЦХ*І Ф.И.О. 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Зам.генерального директора АО "ЧХЗ №2"

С.Б. Егорова

__ 2023 г.

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

> Сезон: весенне-летний Возрастная категория: с 7-11 лет

Паименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетиче ская ценность, в ккал	№ технологи ческой
Завтрак					D KKaji	карты
Каша пшеничная молочная с маслом	245/5	11,83	14,91	42,9	360,75	302*
Сыр порциями	10	3,27	3,78	0,03	36,3	2*
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	58	
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	685*
Итого за завтрак	510	19,2	19,76	84,43	- 1.	
Обед			22,70	04,43	587,55	
Салат из квашенной капусты	60	0,98	1,07	12,84	76,8	64**
Суп картофельный с бобовыми, говядин.	10/250	6,3	6,6	22,5	146	139*
Куриное филе туш.в соусе	50/40	9,3	12,2	6,98	206,74	102*
Макароны отварные	150	5,1	4,35	34,2	210,83	493* 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	820	27,22	25,04	125,65	865,37	
Завтрак (2 смена)		-				
Каша пшеничная молочная с маслом	245/5	11,83	14,91	42,9	360,75	302*
Сыр порциями	10	3,27	3,78	0,03	36,3	2*
Най с сахаром	200	0,2	0,02	15	58	
Sатон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	685*
Итого за полдник	510	19,2	19,76	84,43	587,55	

2 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетиче ская ценность,	№ технологт ческой
Завтрак				-	в ккал	карты
Каша овсяная молочная с маслом	245/5	13,24	15,06	20,21	303,99	302*
Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	37,2	152	20-1
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	152 132,5	692*
Итого за завтрак	500	19,64	19,71	83,91		
Обед			, , ,	00,71	588,49	
Винегрет овощной	60	0,74	6,07	4,48	76	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, говядин.	10/250/5	4,3	4,38	18,37	141,6	140*
Тефтели рубленные с соусом	50/40	10,1	10,23	9,5	206	was Thur
Каша пшенная вязкая	150	6,92	11,4	21,05	206	462*
Кисель	200	0	0	42,2	204,92	302*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	129 130	630**
Итого за обед	825	27,26	32,88	120,2	887,52	
~				120,2	887,32	
Завтрак (2 смена)						
Каша овсяная молочная с маслом	245/5	13,24	15,06	20,21	303,99	302*
Софейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	37,2	1.50	
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	152	692*
Итого за завтрак	500	19,64	19,71	83,91	132,5 588,49	
			,	05,71	300,49	

3 день					1	
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетиче ская ценность,	№ технологи ческой
Завтрак			-		в ккал	карты
Каша пшенная молочная с маслом	200/5	13,79	16,02	31,55	232,8	302*
Бутерброд с повидлом	20/25	2,78	3,33	10,52	1.64	
Чай с лимоном	200/7	0,3	0,06	15,2	164	
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	60	686*
Итого за завтрак	507	20,77	20,46	83,77	132,5	
Обед			20,40	03,77	589,3	
Салат из свеклы	60	0,78	3,6	2,63		
Суп картофельный с макаронными изделиями, говядин.	10/250	4,5	3,38	25,37	74,9 189,64	51* 140*
Биточки рыбные с соусом	50/40	12,38	9,12	12.02		
Картофельное тюре	150	3,15		13,93	171	388*
Чай с сахаром	200	0,2	10,75	25,9	196	520*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,02	15	58	685*
Итого за обед	820		0,8	24,6	130	
	020	26,21	27,67	107,43	819,54	
Завтрак (2 смена)						
Саша пшенная молочная с маслом	200/5	13,79	16,02	31,55	232,8	302*
Бутерброд с повидлом	20/25	2,78	3,33	10,52	174	
lай с лимоном	200/7	0,3	0,06	15,2	164 60	COCI
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5		686*
Ітого за завтрак	507	20,77	20,46	83,77	132,5 589,3	

4 день						
Наименование блюд Завтрак	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетиче ская ценность, в ккал	технологи ческой
Каша рисовая молочная с маслом	210/5				= Althu	карты
полочная с маслом	210/5	14,66	16,36	36,72	307,11	302*
Пряник	40	1,03	2.22			
Чай с сахаром	200	0,2	2,33	4,15	91	
Батон Раменский	50	3,9	0,02 1,05	15	58	685*
Итого за завтрак	505	19,79		26,5	132,5	
Обед	503	19,/9	19,76	82,37	588,61	
Салат Степной	60	1,02	5 12			
Рассольник Ленинградский со	10/250/5	2,53	5,13	5,57	74	43***
сметаной, говядин.	/ (2.5.2.5.10 5 /)	2,55	6,5	12,4	124,3	132*
Котлеты из филе кур с соусом	50/40	13,1	9,53	2.76	1.10.0	
Каша гречневая вязкая	150	4,5		2,76	143,2	498*
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	6,8	43,95	226,65	302*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	31,4	124	639*
Итого за обед	825	26,95	28,76	24,6	130	
		20,73	20,70	120,68	822,15	
Завтрак (2 смена)						
Каша рисовая молочная с маслом	210/5	14,66	16,36	36,72	307,11	302*
Іряник	40	1,03	2,33	4,15	0.1	
Най с сахаром	200	0,2	0,02	15	91	
батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	58	685*
Атого за завтрак	505	19,79	19,76		132,5	
		19,79	19,76	82,37	588,61	

5 день			-			
Нанменование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетиче ская ценность,	№ технологи ческой
Завтрак					в ккал	карты
Каша гречневая молочная с маслом	245/5	15,78	18,64	38,11	361,06	302*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24.52		
Батон Раменский	50	3,9	1,05	24,53	95	79**
Итого за завтрак	500	20,02	19,71	26,5	132,5	
Обед		20,02	19,/1	89,14	588,56	
Огурцы соленые порциями	60	1,02	3,54	E 71		
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной, говяд.	10/250/5	1,02	3,34	5,74	51,22	110*
		1,84	3,84	10.55	111	
Котлеты Домашние с соусом	50/40	14,14	15,68	10,55 8,96	111,25	
Каша рисовая вязкая	150	3,6	5,22		189	452*
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,16	42,9	236	302*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,10	27,87	116	631*
Итого за обед	825	26	29,24	24,6	130	
			27,24	120,62	833,47	
Завтрак (2 смена)				-		
Каша гречневая молочная с маслом	245/5	15,78	18,64	38,11	361,06	302*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24.52		
Батон Раменский	50	3,9	1,05	24,53	95	79**
Итого за завтрак	500	20,02	19,71	26,5	132,5	
		20,02	19,/1	89,14	588,56	
6 день						

Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетиче ская ценность, в ккал	технологи ческой
Завтрак	2000 - 10 ⁻⁵				Б ККАЛ	карты
Каша манная молочная с маслом	205/5	7,96	11,01	49,55	304,96	302*
Яйцо отварное	40	6,6	6,1	0,3	64	
Чай с молоком	200	1,4	1,6	6,4		
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	86	
Итого за завтрак	500	19,86	19,76	82,75	132,5	
Обед		,,,,,,	17,70	02,73	587,46	
Помидоры порциями	60	0,36	0	2,28	8,4	
Суп картофельный с клёцками, говядин.	10/250	9,25	7,55	18,05	129,5	155*
Рыба припущенная с соусом	50/40	9,61	14.4	2.75		
Каша пшеничная вязкая	150	2,5	14,4	2,75	174,57	371*
Кисель	200	0	4,05	27,33	199,84	302*
Хлеб Новославянский	60	5,2		42,2	182	630**
Итого за обед	820	26,92	0,8	24,6	130	
X-16.		20,92	26,8	117,21	824,31	
Завтрак (2 емена)						
Каша манная молочная с маслом	205/5	7,96	11,01	49,55	304,96	302*
Т йцо отварное	40	6,6	6,1	0.2	~.	
lай с молоком	200	1,4	1,6	0,3 6,4	64	
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	86	
Ітого за завтрак	500	19,86	19,76	82,75	132,5	
		27,00	12,70	04,73	587,46	
					4.0	
		÷				
				=======================================		
77 10000						
7 день						

Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетиче ская ценность,	технологи ческой
Завтрак					в ккал	карты
Каша пшенная молочная с маслом	245/5	13,99	17,19	50,83	368,82	302*
Чай с молоком	200	1,4	1,6	6,4	0.6	
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	86	692**
Итого за завтрак	500	19,29	19,84		132,5	
Обед		17,49	19,84	83,73	587,32	
Салат из квашенной капусты	60	0,98	1,07	12.04	m.c. 0	
Сун картофельный с бобовыми, овядин.	10/250	6,3	6,6	12,84 22,5	76,8 146	45* 139*
ррикадельки из говядины, ушенные в соусе	50/40	9,72	11,44	10,8	192	409*
Лакароны отварные	150	7.1				
Най с фруктовым соком	200	5,1	4,35	34,2	210,83	516*
Клеб Новославянский	60	0,34	0,02	24,53	95	79**
Ітого за обед	820	5,2	0,8	24,6	130	
LISTO SH GOLA	820	27,64	24,28	129,47	850,63	
Завтрак (2 смена)						
аша пшенная молочная с	24515		=			
аслом	245/5	13,99	17,19	50,83	368,82	302*
ай с молоком	200	1,4	1,6	6,4	86	692**
атон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	092**
того за завтрак	500	19,29	19,84	83,73	75	
		2.	17,01	03,73	587,32	
		-				
8 день						

Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетиче ская ценность,	№ технологи ческой
Завтрак			-		в ккал	карты
Каша овсяная молочная с маслом	195/5	10,34	11,96	11,91	198,01	302*
Рулет с повидлом	50	2,78	3,33	10,52	161	
Кофейный напиток	200	2,5	3,6	37,2	164	_
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	102	692*
Итого за завтрак	500	19,52	19,94	86,13	132,5	
Обед		,	12,27	00,13	596,51	
Винегрет овощной	60	0,74	6,07	4,48	7.6	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, говядин.	10/250/5	4,3	4,38	18,37	76 141,6	140*
Биточки из филе кур с соусом	50/40	11,98	10.52	2 5 6		
Каша гречневая вязкая	150		10,53	2,76	143,2	498*
Компот из смеси сухофруктов	200	4,5	6,8	32,95	223,85	302*
Хлеб Новославянский	60	0,6	0	31,4	124	639*
Итого за обед	825	5,2	0,8	24,6	130	
	025	27,32	28,58	114,56	838,65	
Завтрак (2 смена)						
Каша овсяная молочная с маслом	195/5	10,34	11,96	11,91	198,01	302*
Уулет с повидлом	50	2,78	3,33	10.50	W 10-10	
Софейный напиток	200	2,76	3,6	10,52	164	
Батон Раменский	50	3,9	1,05	37,2	102	692*
Атого за завтрак	500	19,52		26,5	132,5	
	2.000,181	17,32	19,94	86,13	596,51	

Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетиче ская ценность,	№ технологи ческой
Завтрак			4		в ккал	карты
Каша пшеничная молочная с маслом	230/5	14,02	19,74	43,33	358,8	302*
Сыр порциями	10	3,27	3,78	0,03	26.2	
Чай с лимоном	200/7	0,3	0,06	15,2	36,3	2*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	60	686*
Итого за завтрак	502	21,49	24,63		132,5	
Обед		21,47	24,03	85,06	587,6	2000
Икра морковная	60	0,95	3,2	10,63	70	
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной, говядин.	10/250/5	2,53	6,5	12,4	68 167,26	7** 110*
Котлеты рыбные с соусом	50/40	11,78	10,01	12.00	202 72	
Картофельное пюре	150	3,15	10,01	13,89 25,9	203,63	388*
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	187	520*
Хлеб Повославянский	60	5,2	0,8	24,6	58	685*
Итого за обед	825	23,81	31,28	102,42	130	
		,01	51,20	102,42	813,89	
Завтрак (2 смена)						
Каша пшеничная молочная с маслом	230/5	14,02	19,74	43,33	358,8	302*
Сыр порциями	10	3,27	3,78	0,03	36,3	2*
-lай с лимоном	200/7	0,3	0,06	15,2	60	686*
Sатон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	080"
Атого за завтрак	502	21,49	24,63	85,06	587,6	
					257,0	

10 день		-				
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетиче ская ценность,	технологі ческой
Завтрак					в ккал	карты
Каша пшенная молочная с маслом	235/5	12,84	10,98	38,96	321,44	302*
Масло сливочное порциями	10	3,01	8,3	7,03	77	
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15		New World Control
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	58	685*
Итого за завтрак	500	19,95	20,35	87,49	132,5	
Обед		27,70	20,55	07,49	588,94	
Салат из свеклы	60	0,46	0,1	2.70	22.02	
Рассольник Ленинградский со	10/250/5	0,40	0,1	2,78	33,02	40**
сметаной, говядин.	6001450000000000000000000000000000000000	1,84	3,84	10.55	111.05	132*
Котлеты из говядины с соусом	50/40	16,12		10,55	111,25	
Макароны отварные	150	5,1	17,95 4,35	4,6	230,2	
Компот из изюма	200	0,4		34,2	210,83	516*
Хлеб Новославянский	60		0	38,16	106	638*
Итого за обел	825	5,2	0,8	24,6	130	
	823	29,12	27,04	114,89	821,3	
Завтрак (2 смена)						
Каша пшенная молочная с иаслом	235/5	12,84	10,98	38,96	321,44	302*
Ласло сливочное порциями	10	3,01	8,3	7,03	77	
Іай с сахаром	200	0,2	0,02	15	77	14612
ватон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	58	685*
Ітого за завтрак	500	19,95	20,35		132,5	
		17,75	20,33	87,49	588,94	
		4				
			-			

11 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетиче ская ценность,	технологи ческой
Завтрак					в ккал	карты
Каша гречневая молочная с маслом	245/5	15,78	18,64	38,11	361,06	302*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	0.7	202 777
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	95	79**
Итого за завтрак	500	20,02	19,71	89,14	132,5	
Обед		7	.,,,,	09,14	588,56	
Огурцы соленые порциями	60	1,02	3,54	5,74	51,22	
Суп картофельный с макаронными изделиями, говядин.	10/250	4,5	3,38	25,37	189,64	140*
Жаркое по-домашнему	200	14,96	19.01	45.50		
Чай с сахаром	200	14,96	18,01 0,2	45,58	394,72	394**
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,2	15,22	58	685*
Итого за обед	780	26,68	25,93	24,6	130	
		20,00	23,93	116,51	823,58	
Завтрак (2 смена)						
Каша гречневая молочная с маслом	245/5	15,78	18,64	38,11	361,06	302*
Най с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24.52	0.7	
Sатон Раменский	50	3,9	1,05	24,53 26,5	95	79**
Атого за завтрак	500	20,02	19,71	89,14	132,5 588,56	
12 день						

Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, В Г	Энергетиче ская ценность,	№ технологи- ческой
Завтрак					в ккал	карты
Каша манная молочная	210	8,96	12,01	23,11	212,08	302*
Яйцо отварное	40	6,6	6,1	0,3	64	302
Кисель	200	0	0	42,2	182	630**
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	630**
Итого за завтрак	500	19,46	19,16	92,11	590,58	
Обед			12,10	72,11	390,38	
Салат из фасоли	60	0,48	0,06	0,06	74,95	
Суп картофельный с клёцками, говяд.	10/250	9,25	7,55	18,05	129,5	155*
Рыба припущенная с соусом	50/40	8,7	14,4	2,75	174.57	4.21.70
Каша рисовая вязкая	150	3,35	4,68	43,87	174,57	371*
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,16		198,2	302*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,10	27,87 24,6	116	631*
Итого за обед	820	27,18	27,65	117,2	130 823,22	
Завтрак (2 смена)						
Каша манная молочная	210	8,96	12,01	23,11	212,08	302*
Яйцо отварное	40	6,6	6,1	0,3	64	302
Кисель	200	0	0	42,2	182	630**
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	030
Итого за завтрак	500	19,46	19,16	92,11	590,58	
ри составлении меню использовалис						

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 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