56

СОГЛАСОВАНО:
Директор школы № 56
_____ / Е.А. Жадин / Ф.И.О.
"15" 01 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ :
Зам.директора АО "ЧХЗ №2"
_____ С.Б. Егорова
"15" 01 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	245/5	13,55	15,63	41,02	341,5	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	**500**	**17,79**	**16,7**	**92,05**	**569**	
Обед						
Салат из белокочан.капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	43*
Суп картофельный с бобовыми	250	5,6	6,8	20,38	191,78	139*
Куриное филе туш.в соусе	90(45/45)	10,51	5,7	4,4	149	493*
Макароны отварные	150	5,5	8,5	42,02	204	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	**810**	**28,48**	**27,92**	**112,6**	**820,48**	
Итого за день		**46,27**	**44,62**	**204,65**	**1389,48**	
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	245/5	13,55	14,74	37,72	322,4	302*
Кофейный напиток	200	2,5	3,6	18,7	152	692*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
Итого за завтрак	**500**	**19,95**	**19,39**	**82,92**	**606,9**	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,8	6	4,4	75	71*
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,83	5,94	7,78	98,75	140*
Тефтели рубленные с соусом	90(50/40)	11,27	7,08	9,3	132	462*
Каша пшенная вязкая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	302*
Кисель	200	0	0	42,2	182	648*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	**815**	**25,5**	**26,32**	**123,78**	**843,55**	
Итого за день		**45,45**	**45,71**	**206,7**	**1450,45**	

3 день						
Наименование блюд	**Выход, в г**	**Белки, в г**	**Жиры, в г**	**Углеводы, в г**	**Энергетическая ценность, в ккал**	**№ технологической карты**
Завтрак						
Каша пшенная 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*
Батон Раменский	25	1,95	0,53	13,25	66,25	пром.
Итого за завтрак	**507**	**19,61**	**20,28**	**82,65**	**563,02**	
Обед						
Салат из квашенной капусты	60	0,78	3	4,8	50,4	45*
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,63	3,9	17,38	166,52	140*
Биточки рыбные с соусом	90(50/40)	17,3	16,12	11,61	174	388*
Картофельное пюре	150	5,6	7,2	29,6	233,63	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	**810**	**32,58**	**31,04**	**102,99**	**814,55**	
Итого за день		**52,19**	**51,32**	**185,64**	**1377,57**	

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*
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	**500**	**19,9**	**19,94**	**86,86**	**600,5**	
Обед						
Салат из свеклы	60	0,76	4,04	4,59	103	39*
Суп картофельный с рыбой	10/250	7,42	4,76	20	156	133*
Котлеты из филе кур с соусом	90(50/40)	9,4	9,56	11,3	165	498*
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	**820**	**28,44**	**27,82**	**130,38**	**874**	
Итого за день		**48,34**	**47,76**	**217,24**	**1474,5**	

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	245/5	13,9	16,75	39,25	366,22	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	**500**	**18,14**	**17,82**	**90,28**	**593,72**	
Обед						
Огурцы соленые порциями	60	0,48	0,06	1,08	54	
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5	4,84	7,38	11,29	137,5	110*
Котлеты Домашние с соусом	90(50/40)	12,2	11,5	6,64	186,02	168**
Каша гречневая вязкая	150	8,58	6	40,25	221,5	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	**815**	**31,46**	**25,9**	**111,73**	**844,02**	
Итого за день		**49,6**	**43,72**	**202,01**	**1437,74**	

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*
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	**500**	**17,15**	**16,7**	**92,05**	**569**	
Обед						
Салат из белокочан.капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	43*
Суп картофельный с бобовыми	250	5,6	6,8	20,38	191,78	139*
Куриное филе туш.в соусе	90(45/45)	10,51	5,7	4,4	149	493*
Макароны отварные	150	5,5	8,5	42,02	204	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	**810**	**28,48**	**27,92**	**112,6**	**820,48**	
Итого за день		**45,63**	**44,62**	**204,65**	**1389,48**	

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	220/5	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	21,73	102	692*
Батон Раменский	25	1,95	0,53	13,25	66,25	пром.
Итого за завтрак	**500**	**18,67**	**21,78**	**87,7**	**583,11**	
Обед						
Салат Школьный	60	0,9	4,5	3,3	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**	**110,69**	**817,13**	
Итого за день		**46,94**	**51,61**	**198,39**	**1400,24**	

8 день						
Наименование блюд	**Выход, в г**	**Белки, в г**	**Жиры, в г**	**Углеводы, в г**	**Энергетическая ценность, в ккал**	**№ технологической карты**
Завтрак						
Каша пшенная молочная с маслом	240/5	16,56	17,01	38,72	381,22	302*
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	**502**	**20,59**	**18,08**	**80,42**	**575,72**	
Обед						
Салат из квашенной капусты	60	0,78	3	4,8	50,4	45*
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5	4,84	7,38	11,29	137,5	110*
Биточки рыбные с соусом	90(50/40)	17,3	16,12	11,61	174	388*
Картофельное пюре	150	5,6	7,2	29,6	233,63	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	**815**	**33,79**	**34,52**	**96,9**	**785,53**	
Итого за день		**54,38**	**52,6**	**177,32**	**1361,25**	

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*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
Итого за завтрак	**500**	**17,47**	**17,09**	**80,6**	**537,5**	
Обед						
Салат Оздоровительный	60	0,94	3,09	7,03	59	ттк
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	11,8	4,76	20	156	142*
Котлеты из говядины с соусом	90(50/40)	7,58	13,02	10,1	179	451*
Каша пшеничная вязкая	150	8,58	6	40,25	221,5	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	**822**	**34,23**	**27,69**	**117,18**	**807,5**	
Итого за день		**51,7**	**44,78**	**197,78**	**1345**	

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	245/5	14,4	17,24	43	382	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	**500**	**18,64**	**18,31**	**94,03**	**609,5**	
Обед						
Огурцы соленые порциями	60	0,48	0,06	1,08	14	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,63	3,9	17,38	156,25	140*
Жаркое по-домашнему	200	15,5	16,77	48,8	404	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	**770**	**24,88**	**21,55**	**106,86**	**764,25**	
Итого за день		**43,52**	**39,86**	**200,89**	**1373,75**	

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 учащхся 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 РАМН 2011 год, изд. 2017 год

ЭП

Подписано цифровой подписью:
Гладких Елена Александровна
DN: cn=Гладких Елена Александровна, o=МБОУ «СОШ № 56» г. Чебоксары, ou=Директор школы, email=cheb-school56@rchuv.ru, c=RU
Дата: 2024.01.24 18:12:54 +03'00'