

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 56 г. Чебоксары

" 18 " 10 / Ф.И.О. 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Зам. генерального директора АО "ЧХЗ №2"

" 10 " 10 С.Б. Егорова 2022 г.



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

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

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	280/5	13,46	16,22	53,4	435,89	302*
Сыр порциями	15	4,91	5,67	0,05	54,45	2*
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	58	685*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	550	22,47	22,96	94,95	680,84	
Обед						
Салат из белокочан. капусты	100	1,5	5	7,2	65,32	62***
Суп картофельный с бобовыми, говядиной.	10/250	6,3	6,6	22,5	146	139*
Куриное филе туш. в соусе	55/45	10,73	12,78	6,98	222,76	493*
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	
Итого за обед	900	31,49	32,09	133,85	952,74	
Итого за день		53,96	55,05	228,8	1633,58	
2 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша овсяная молочная с маслом	255/5	9,78	12,01	30,91	331,26	302*
Яйцо отварное	40	6,6	6,1	0,3	64	
Кофейный напиток	200	2,32	3,52	35,96	136	692*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	550	22,6	22,68	93,67	663,76	
Обед						
Салат из св. капусты с зел. горошком	100	0,88	0,2	2,68	29,09	62**
Пци из свежей капусты с картофелем со сметаной, говядиной.	10/250/5	4,3	4,38	18,37	141,6	140*
Тефтели рубленные с соусом	60/40	12,63	13,01	19,46	321	462*
Каша пшенная вязкая	180	8,3	13,68	29,7	253,63	302*
Чай с лимоном	200/7	0,3	0,06	15,2	60	686*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	912	31,61	32,13	110,01	935,32	
Итого за день		54,21	54,81	203,68	1599,08	

[illegible]

5 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	245/5	15,78	18,64	38,11	361,06	302*
Булочка Веснушка	50	3,56	8,41	10,55	112	773*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	550	23,58	28,12	99,69	700,56	
Обед						
Салат из свежей капусты	100	1,63	1,78	1,72	69,33	43*
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной, говяд.	10/250/5					110*
		1,84	3,84	10,55	111,25	
Котлеты Домашние с соусом	60/40	16,92	18,24	15,77	221,8	452*
Каша рисовая вязкая	180	5,32	7,26	53,48	302,76	511*
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,16	27,87	116	631*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	905	31,11	32,08	133,99	951,14	
Итого за день		54,69	60,2	233,68	1651,7	
6 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 манная молочная с маслом	255/5	10,63	14,33	62,74	398,15	302*
Яйцо отварное	40	6,6	6,1	0,3	64	
Какао с молоком	200	1,4	1,6	6,4	86	
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	550	22,53	23,08	95,94	680,65	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,36	0,96	3,14	24,89	71*
Суп картофельный с клёцками, говядин.	10/250	9,25	7,55	18,05	129,5	155*
Рыба припущенная с соусом	60/50	11,89	16,84	4,88	206,52	371*
Каша пшеничная вязкая	200	4,3	6,86	42,06	296,08	302*
Кисель	200	0	0	42,2	182	630**
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	930	32	33,01	134,93	968,99	
Итого за день		54,53	56,09	230,87	1649,64	

7 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	280/5	13,46	16,22	53,4	435,89	302*
Сыр порциями	15	4,91	5,67	0,05	54,45	2*
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	58	685*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	550	22,47	22,96	94,95	680,84	
Обед						
Салат из белокочан. капусты	100	1,5	5	7,2	65,32	62***
Суп картофельный с бобовыми, говядин.	10/250	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	
Итого за обед	900	33,62	31,25	140,02	935,98	
Итого за день		56,09	54,21	234,97	1616,82	
8 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	13,22	15,01	20,96	282,26	302*
Рулет с повидлом	50	2,78	3,33	10,52	164	
Кофейный напиток	200	2,5	3,6	37,2	102	692*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	550	22,4	22,99	95,18	680,76	
Обед						
Салат Школьный	100	0,63	6,57	1,4	88,9	20**
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, говядин.	10/250/5	4,3	4,38	18,37	141,6	140*
Биточки из филе кур с соусом	60/40	15,62	12,33	3,35	182	498*
Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,16	48,66	288,88	302*
Чай с лимоном	200/7	0,3	0,06	15,2	60	686*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	912	31,45	32,3	111,58	891,38	
Итого за день		53,85	55,29	206,76	1572,14	

9 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	260/5	16,98	19,96	50,01	396,17	302*
Пряник	35	1,03	2,33	4,15	91	
Чай с лимоном	200/7	0,3	0,06	15,2	60	686*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	557	22,21	23,4	95,86	679,67	
Обед						
Салат из квашенной капусты	100	1,63	1,78	21,4	128	45*
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной, говядин.	10/250/5	2,53	6,5	12,4	167,26	110*
Котлеты рыбные с соусом	60/40	16,08	13,12	16,56	221,63	388*
Картофельное пюре	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	
Итого за обед	905	29,42	35,12	121,04	989,69	
Итого за день		51,63	58,52	216,9	1669,36	
10 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	280/5	12,94	9,88	52,54	346,63	302*
Масло сливочное порциями	15	4,52	10,45	10,55	115,5	
Чай с молоком	200	1,4	1,6	6,4	86	
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	550	22,76	22,98	95,99	680,63	
Обед						
Салат из свеклы	100	0,88	0,2	2,94	55,03	40**
Рассольник Ленинградский со сметаной, говядин.	10/250/5	1,84	3,84	10,55	111,25	132*
Котлеты из говядины с соусом	60/40	18,74	20,95	14,62	292,63	
Рис отварной	180	3,2	4,93	4,44	223,9	465***
Кофейный напиток	200	2,32	3,52	35,96	136	692*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	905	32,18	34,24	93,11	948,81	
Итого за день		54,94	57,22	189,1	1629,44	

11 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	245/5	15,78	18,64	38,11	361,06	302*
Булочка Веснушка	50	3,56	8,41	10,55	112	773*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	550	23,58	28,12	99,69	700,56	
Обед						
Салат из соленых огурцов	100	1,3	4,32	3,76	94,89	37**
Суп картофельный с макаронными изделиями, говядин.	10/250	4,5	3,38	25,37	189,64	140*
Жаркое по-домашнему	220	22,02	19,67	50,96	455,62	394**
Чай с сахаром	200	1	0,2	15,22	58	685*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	840	34,02	28,37	119,91	928,15	
Итого за день		57,6	56,49	219,6	1628,71	
12 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	255/5	12,07	15,96	26,63	304,15	302*
Яйцо отварное	40	6,6	6,1	0,3	64	
Кисель	200	0	0	42,2	182	630**
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	550	22,57	23,11	95,63	682,65	
Обед						
Салат из фасоли	100	0,8	1	0,1	84,83	
Суп картофельный с клецками, говяд.	10/250	9,25	7,55	18,05	129,5	155*
Рыба припущенная с соусом	60/40	8,96	14,66	4,88	223,95	371*
Каша рисовая вязкая	180	3,65	4,98	58,5	337,84	302*
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,16	27,87	116	631*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	900	28,06	29,15	134	1022,12	
Итого за день		50,63	52,26	229,63	1704,77	
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						
Итого средняя за 12 дней:						

	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг. ценность		
	54,20	55,89	221,13	1634,38		