

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 2 Чебоксары

" 26 " сентября / Ф.И.О. 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ :

Зам.генерального директора АО "ЧХЗ №2"

" 26 " сентября 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, говядин.	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**
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, говядин.	10/250/5	4,3	4,38	18,37	141,6	140*
Тефтели рубленые с соусом	60/40	12,63	13,01	19,46	321	462*
Каша пшеничная 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	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша гречневая молочная с маслом	245/5	15,46	13,89	34,44	340,58	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	23,26	23,37	96,02	680,08	
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		54,37	55,45	230,01	1631,22	
6 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	10,63	14,33	62,74	398,15	302*
Яйцо отварное	40	6,6	6,1	0,3	64	
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	22,53	23,08	95,94	680,65	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,36	0,96	3,14	24,89	71*
Суп картофельный с клецками, 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	920	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	Энергетиче ская ценность, в ккал	№ технологи- ческой 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	890	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	Энергетиче ская ценность, в ккал	№ технологи- ческой 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	2,32	3,52	35,96	136	692*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	550	22,22	22,91	93,94	714,76	
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		53,67	55,21	205,52	1606,14	

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	30	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	552	22,21	23,4	95,86	679,67	
Обед						
Икра морковная	100	1,63	1,78	21,4	102,63	78*
Рассольник Ленинградский со сметаной, говядин.	10/250/5	2,53	6,5	12,4	124,3	132*
Котлеты рыбные с соусом	60/40	16,08	13,12	16,56	199,86	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	899,59	
Итого за день		51,63	58,52	216,9	1579,26	
10 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	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 св.капусты с яблоками	100	0,88	0,2	2,68	18	62**
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной, говядин.	10/250/5	1,84	3,84	10,55	111,25	110*
Котлеты из говядины с соусом	60/40	18,74	20,95	14,62	292,63	
Каша пшеничная вязкая	200	4,3	6,86	42,06	296,08	302*
Кофейный напиток	200	2,32	3,52	35,96	136	692*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	925	33,28	36,17	130,47	983,96	
Итого за день		56,04	59,15	226,46	1664,59	

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	14,46	13,89	34,44	340,58	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	22,26	23,37	96,02	680,08	
Обед						
Салат из свеклы	100	1,3	4,32	3,76	89,88	51*
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	40,96	436,5	394**
Чай с сахаром	200	1	0,2	15,22	57	685*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	840	34,02	28,37	109,91	903,02	
Итого за день		56,28	51,74	205,93	1583,1	
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 клёцками, 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			
	54,14	55,25	222,69	1627,21			