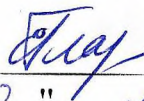


СОГЛАСОВАНО:

Директор школы: 

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

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	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	685*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	510	19,2	19,76	84,43	587,55	
Обед						
Салат из белокочан. капусты	60	0,9	3	4,32	39,19	62***
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	493*
Макароны отварные	150	5,1	4,35	34,2	210,83	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	820	27,14	26,97	117,13	827,76	
Итого за день		46,34	46,73	201,56	1415,31	
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	13,24	15,06	20,21	303,99	302*
Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	37,2	152	692*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	500	19,64	19,71	83,91	588,49	
Обед						
Помидоры свежие порциями	60	0,53	0,12	1,61	10,8	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, цыплятами	10/250/5	4,3	4,38	18,37	141,6	140*
Тефтели рубленые с соусом	50/40	10,1	10,23	9,5	206	462*
Каша пшенная вязкая	150	6,92	11,4	21,05	204,92	302*
Кисель	200	0	0	42,2	129	630**
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	825	27,05	26,93	117,33	822,32	
Итого за день		46,69	46,64	201,24	1410,81	

3 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	200/5	13,79	16,02	31,55	232,8	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	
Итого за завтрак	507	20,77	20,46	83,77	589,3	
Обед						
Салат из свеклы	60	0,78	3,6	2,63	74,9	51*
Суп картофельный с макаронными изделиями, цыплятами.	10/250	4,5	3,38	25,37	189,64	140*
Биточки рыбные с соусом	50/40	12,38	9,12	13,93	171	388*
Картофельное пюре	150	3,15	10,75	25,9	196	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	820	26,21	27,67	107,43	819,54	
Итого за день		46,98	48,13	191,2	1408,84	
4 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	210/5	14,66	16,36	36,72	307,11	302*
Пряник	40	1,03	2,33	4,15	91	
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	505	19,79	19,76	82,37	588,61	
Обед						
Салат Степной	60	1,02	5,13	5,57	74	43***
Рассольник Ленинградский со сметаной, цыплятами	10/250/5	2,53	6,5	12,4	124,3	132*
Котлеты из филе кур с соусом	50/40	13,1	9,53	2,76	143,2	498*
Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	43,95	226,65	302*
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	825	26,95	28,76	120,68	822,15	
Итого за день		46,74	48,52	203,05	1410,76	

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	15,78	18,64	38,11	361,06	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	
Итого за завтрак	500	20,02	19,71	89,14	588,56	
Обед						
Огурцы свежие порциями	60	0,49	0,11	1,54	10,63	
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной, цыплятами	10/250/5	1,84	3,84	10,55	111,25	110*
Котлеты Домашние с соусом	50/40	14,14	15,68	8,96	189	452*
Каша рисовая вязкая	150	3,81	6,11	38,61	236	465**
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	825	25,78	26,6	99,46	736,88	
Итого за день		45,8	46,31	188,6	1325,44	
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	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	86	
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	500	19,86	19,76	82,75	587,46	
Обед						
Салат из св.помидоров, огурцов	60	1,96	1,22	3,78	54,02	40***
Суп картофельный с клёцками, цыплятами	10/250	9,25	7,55	18,05	129,5	155*
Рыба припущенная с соусом	50/40	9,61	14,4	2,75	174,57	371*
Каша пшеничная вязкая	150	2,5	4,05	27,33	199,84	302*
Кисель	200	0	0	42,2	182	630**
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	820	28,52	28,02	118,71	869,93	
Итого за день		48,38	47,78	201,46	1457,39	

7 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	245/5	13,99	17,19	50,83	368,82	302*
Чай с молоком	200	1,4	1,6	6,4	86	692**
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	500	19,29	19,84	83,73	587,32	
Обед						
Салат из белокочан. капусты	60	0,9	3	4,32	39,19	62***
Суп картофельный с бобовыми, говядин.	10/250	6,3	6,6	22,5	146	139*
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	50/40	9,72	11,44	10,8	192	409*
Макароны отварные	150	5,1	4,35	34,2	210,83	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	820	27,56	26,21	120,95	813,02	
Итого за день		46,85	46,05	204,68	1400,34	
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	195/5	10,34	11,96	11,91	198,01	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	500	19,52	19,94	86,13	596,51	
Обед						
Помидоры свежие порциями	60	0,53	0,12	1,61	10,8	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, цыплятами	10/250/5	4,3	4,38	18,37	141,6	140*
Биточки из филе кур с соусом	50/40	11,98	10,53	2,76	143,2	498*
Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	32,95	223,85	302*
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	825	27,11	22,63	111,69	773,45	
Итого за день		46,63	42,57	197,82	1369,96	

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	230/5	14,02	19,74	43,33	358,8	302*
Сыр порциями	10	3,27	3,78	0,03	36,3	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	
Итого за завтрак	502	21,49	24,63	85,06	587,6	
Обед						
Икра морковная	60	0,95	3,2	10,63	68	7**
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной, цыплятами	10/250/5	2,53	6,5	12,4	167,26	110*
Котлеты рыбные с соусом	50/40	11,78	10,01	13,89	203,63	388*
Картофельное пюре	150	3,15	10,75	25,9	187	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	825	23,81	31,28	102,42	813,89	
Итого за день		45,3	55,91	187,48	1401,49	
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	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	58	685*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	500	19,95	20,35	87,49	588,94	
Обед						
Салат из свеклы	60	0,78	3,6	2,63	74,9	51*
Рассольник Ленинградский со сметаной, цыплятами	10/250/5	1,84	3,84	10,55	111,25	132*
Котлеты из говядины с соусом	50/40	16,12	17,95	4,6	230,2	
Макароны отварные	150	5,1	4,35	34,2	210,83	516*
Компот из изюма	200	0,4	0	38,16	106	638*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	825	29,44	30,54	114,74	863,18	
Итого за день		49,39	50,89	202,23	1452,12	
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*
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	500	20,02	19,71	89,14	588,56	
Обед						
Огурцы свежие порциями	60	0,49	0,11	1,54	10,63	
Суп картофельный с макаронными изделиями, цыплятами.	10/250	4,5	3,38	25,37	189,64	140*
Жаркое по-домашнему	180	14,96	18,01	45,58	394,72	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	760	26,15	22,5	112,31	782,99	
Итого за день		46,17	42,21	201,45	1371,55	
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	210	8,96	12,01	23,11	212,08	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	500	19,46	19,16	92,11	590,58	
Обед						
Салат из фасоли	60	0,48	0,06	0,06	74,95	
Суп картофельный с клёцками, цыплятами	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	371*
Каша рисовая вязкая	150	3,35	4,68	43,87	198,2	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	820	27,18	27,65	117,2	823,22	
Итого за день		46,64	46,81	209,31	1413,8	
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						