

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы №

Беляева С.Б. Ф.И.О.
" 07 " 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Зам.директора АО "ЧХЗ №2"

С.Б. Егорова
" 11 " 2024 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	Чай с фруктовым соком	Батон Раменский
	245/5	13,55	15,63	41,02	341,5	302*		200	50
		0,34	0,02	24,53	95	79**			
Итого за завтрак									
	500	17,79	16,7	92,05	569				
Обед									
Икра морковная	60	1,2	0,06	12,33	96,6	78*			
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*			
Макаронны 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				
Итого за обед									
	810	28,08	21,88	118,73	831,38				
Полдник									
Слойка сахарная	100	9,13	10,55	25,33	282,67				
Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120				
Итого									
	300	10,53	10,75	51,73	402,67				
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	Кофейный напиток	Батон Раменский
	245/5	13,55	14,74	37,72	322,4	302*		200	50
		2,5	3,6	18,7	152	692*			
Итого за завтрак									
	500	19,95	19,39	82,92	606,9				
Обед									
Винегрет овощной	60	0,8	6	4,4	75	71*			
Шницель из свеклы с картофелем со сметаной	250/5	1,83	5,94	7,78	98,75	140*			
Теплые бутерброды с соусом	90(50/40)	11,27	7,08	9,3	132	462*			
Каша пшеничная вазка	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				
Итого за обед									
	815	25,5	26,32	123,78	843,55				
Полдник									
Булочка творожная	50	8,65	9,8	9,02	176	786*			
Яблоки св. порцели	100	0,4	0,4	9,8	45				
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685*			
Итого									
	350	9,12	10,22	33,82	281				

3 день		Наименование блюда					Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты													
Завтрак																									
302*	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*	проп.			
Итого за завтрак													507	19,61	20,28	82,65	563,02		проп.						
Обед																									
45*	Салат из квашеной 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*	Виточки рыбные с соусом	90(50/40)	17,3	16,12	11,61	174	388*	520*	685*		
520*	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	проп.				
Итого за обед													810	32,58	31,04	102,99	814,55		проп.						
Полдник																									
783*	Булочка с корицей	50	5,95	7,55	28,25	163,5	783*	Напиток из сока	200	0	0	42,2	182	648*	Мандарины с апельсинами	50	0,48	0,18	4,86	24					
Итого													300	6,43	7,73	75,31	369,5								
4 день																									
Наименование блюда													Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты							
Завтрак																									
302*	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	431**	Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	проп.	Итого за завтрак	500	19,9	19,94	86,86	600,5					
Обед																									
39*	Салат из свежих овощей	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 курицы с соусом	90(50/40)	9,4	9,56	11,3	165	498*	516*			
516*	Макаронные отварные	150	5,5	8,5	42,02	204	516*	Макаронные отварные	150	5,5	8,5	42,02	204	516*	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,87	116	639*	проп.			
Хлеб Новославянский													60	5,2	0,8	24,6	130	проп.	Итого	60	5,2	0,8	24,6	130	проп.

Итого за обед	820	28,44	27,82	130,38	874	
Полдник						
Слойка сахарная	100	9,13	10,55	25,33	282,67	пром.
Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	25,73	100	
Итого	300	9,33	10,59	51,06	382,67	
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 соленные 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	
Полдник						
Бананы св.порциями	100	0,4	0,4	9,8	45	
Булочка Домашняя	50	8,72	10,58	28,45	196	769*
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685*
Итого	350	9,19	11	53,25	301	
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						

Икра морковная	60	1,2	0,06	12,33	96,6	78*
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*
Макаронные 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	проп.
Итого за обед	810	28,08	21,88	118,73	831,38	
Полдник						
Мини-слойка со сметанкой	шт.	5,95	7,55	28,25	163,5	проп.
Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	проп.
Итого	300	7,35	7,75	54,65	283,5	
7 день						
Наименование блюда	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ рецепта 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	проп.
Итого за завтрак	500	18,67	21,78	87,7	583,11	
Обед						
Салат из свежих овощей с яблоками	60	1,8	6,3	4,74	46,4	51*
Шн 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	проп.
Итого за обед	815	29,17	31,63	112,13	803,65	
Полдник						
Булочка творожная	50	8,65	9,8	9,02	176	786*
Яблоки с пюре	100	0,4	0,4	9,8	45	
Напиток лимонный	200	0,2	0,04	25,73	100	699*
Итого	300	9,25	10,24	44,55	321	
8 день						

Наименование блюда		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 квашеной 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*	пром.
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.	
Итого за обед	815	33,79	34,52	96,9	785,53		
Полдник							
Булочка Домашняя с кукурузой	50	8,99	11,02	29,55	210	769*	
Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	25,73	100	699*	
Итого	350	9,19	11,06	55,28	310		
Ужин							
9 день							
Наименование блюда	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты	
Завтрак	245/5	13,5	16,02	39,1	345	302*	
Каша рисовая молочная с маслом	200	0,07	0,02	15	60	685*	пром.
Чай с сахаром	50	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.	
Итого за завтрак	500	17,47	17,09	80,6	537,5		
Обед							
Салат Стенной	60	0,99	3,44	7,86	57	142*	ТТК
Рассолник 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 пшенная вязкая	150	8,58	6	40,25	221,5	302*	
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	686*	пром.
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.	
Итого за обед	822	34,28	28,04	118,01	805,5		
Полдник							
Ватрушка с повидлом	100	9,13	10,55	25,33	282,67	741*	пром.
Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	пром.	
Итого	300	10,53	10,75	51,73	402,67		

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 соленные порциями	60	0,48	0,06	1,08	14	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,63	3,9	17,38	166,52	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	774,52	
Полдник						
Яблоки св. порциями	100	0,4	0,4	9,8	45	
Булочка Домашняя	50	8,72	10,58	28,45	196	769*
Напиток из сока	200	0	0	42,2	182	648*
Итого	350	9,12	10,98	80,45	423	
При составлении меню использовались:						
* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразоват. школах изд. 2004 год						
** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года						
*** Сборник рецептов блюд для учащихся образовательных учреждений города Москвы 2003 года						
**** Сборник технических нормативов изд. 2008 год						
/2011 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях, рекомендовано НИИ питания РАМН 2011 год, изд. 2017 год						