

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 56

Е.А. Мадрих Ф.И.О.
" 06 " 11 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ :

Зам.директора АО "ЧХЗ №2"

С.Б. Егорова
" 06 " 11 2024 г.

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

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7-11 лет

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*
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	9,84	47	пром.
Итого за завтрак	502	19,18	19,87	79,24	543,77	
Обед						
Салат из квашенной капусты	60	0,78	3	4,8	50,4	45*
Суп картофельный с макаронными изделиями, пылпятами	5/250	6,13	5,4	17,01	189,92	140*
Биточки рыбные с соусом	90(50/40)	10,3	12,72	15,61	169	388*
Картофельное пюре	150	5,6	7,2	29,6	233,63	520*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	815	28,35	29,14	116,15	867,95	
Итого за день		47,53	49,01	195,39	1411,72	
4 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	255/5	14,22	17,16	43,89	399,55	302*
Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	431**
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	19,68	94	пром.
Итого за завтрак	500	18,86	19,05	80,93	579,55	
Обед						
Салат из свеклы	60	0,76	4,04	4,59	103	39*
Суп картофельный с рыбой	10/250	7,34	4,68	10,58	134,2	133*
Котлеты из говядины с соусом	90(50/40)	9,22	9,72	9,58	179	451*
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	28,18	27,9	119,24	866,2	
Итого за день		47,04	46,95	200,17	1445,75	

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 рисовая молочная с маслом	255/5	14,9	17,75	39,25	378,22	302*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	19,68	94	пром.
Итого за завтрак	500	18,28	18,01	83,46	567,22	
Обед						
Салат из свежей капусты с огурцом	60	0,63	5,04	6,91	74	48***
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5	4,84	7,38	11,29	137,5	110*
Плов	240	20,78	17,48	64,88	463,2	443*
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	31,52	30,72	122,68	864,7	
Итого за день		49,8	48,73	206,14	1431,92	
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 пшеничная молочная с маслом	255/5	15,43	22,73	48,15	410,5	302*
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685*
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	19,68	94	пром.
Итого за завтрак	500	18,54	22,99	82,83	564,5	
Обед						
Салат из белокочан.капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	43*
Суп картофельный с бобовыми, говяди.	10/250	6,2	7,5	20,38	217,18	139*
Тефтели рубленые с соусом	90(50/40)	11,27	7,08	9,3	132	462*
Макароны отварные	150	5,5	8,5	42,02	204	516*
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	827	29,9	30	117,7	830,88	
Итого за день		48,44	52,99	200,53	1395,38	

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	225/5	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	19,7	102	692*
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	9,84	47	пром.
Итого за завтрак	500	18,24	21,37	82,26	563,86	
Обед						
Салат из свеклы	60	0,76	4,04	4,59	103	39*
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	28,13	29,37	111,98	860,25	
Итого за день		46,37	50,74	194,24	1424,11	
8 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	250/5	16,57	25,01	48,72	458,22	302*
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	686*
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	19,68	94	пром.
Итого за завтрак	502	19,74	25,27	83,6	614,22	
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*
Фрикадельки из говядины в соусе	90(50/40)	11,5	15,22	8	185	471*
Картофельное пюре	150	5,6	7,2	29,6	233,63	520*
Компот из изюма	200	0,2	0,04	25,73	126	638*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	815	28,12	33,64	104,02	862,53	
Итого за день		47,86	58,91	187,62	1476,75	

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	255/5	13,5	16,02	39,1	345	302*
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685*
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	19,68	94	пром.
Итого за завтрак	500	16,61	16,28	73,78	499	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,8	6	4,4	75	71*
Рассольник Ленинградский со сметаной, говядиной	5/250/5	11,62	4,68	19,74	152,63	142*
Котлеты Домашние с соусом	90(50/40)	7,58	13,02	10,1	179	271***
Каша пшеничная вязкая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	302*
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,16	27,87	116	631*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	820	31,8	31,16	122,21	878,43	
Итого за день		48,41	47,44	195,99	1377,43	
10 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	255/5	14,4	17,24	44,1	376,2	302*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	19,68	94	пром.
Итого за завтрак	500	17,78	17,5	88,31	565,2	
Обед						
Огурец соленый порциями	60	0,64	2,44	3,55	8	13**
Суп картофельный с макаронными изделиями, щавлями	10/250	6,23	5,6	17,38	191,92	140*
Жаркое по-домашнему	240	18,6	20,12	58,56	484,8	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	820	30,74	28,98	119,09	874,72	
Итого за день		48,52	46,48	207,4	1439,92	
При составлении меню использовались:						
* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразоват. школах изд. 2004 год						
** Сборник рецептур блюд для учащихся образовательных учреждений города Москвы 2003 года						
/2011 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях, рекомендовано НИИ питания РАМН 2011 год, изд. 2017 год						
Итого за 10 дней:						
		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	
		475,10	500,14	1977,33	14221,21	
Средний в день:						
		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	
		47,51	50,01	197,73	1422,12	