

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № СОШ №16

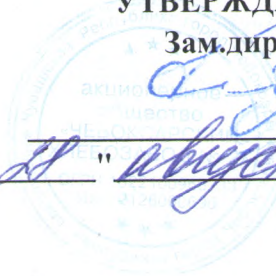
Тайков М.А. Ф.И.О.
" 16 " августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ :

Зам. директора АО "ЧХЗ №2"

С.Б. Егорова С.Б. Егорова
" 18 " августа 2023 г.



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

**Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет и старше**

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	245/5	17,13	17,35	33,29	357,5	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*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
Итого за завтрак	557	22,36	21,52	95,99	665,75	
Обед						
Икра морковная	100	2,2	7,6	11,4	128	78*
Суп картофельный с макаронными изделиями, говядин.	10/250	3,63	3,9	17,38	163,99	140*
Биточки рыбные с соусом	100(60/40)	20,76	19,34	23,05	180	388*
Картофельное пюре	180	6,72	8,64	35,52	167,28	520*
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		38,58	40,3	126,95	829,27	
Итого за день		60,94	61,82	222,94	1495,02	
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	245/5	14,4	17,24	43	382	302*
Булочка школьная	50	3,25	6,1	11,34	136	
Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	431**
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
Итого за завтрак	550	23,15	26,04	98,2	736,5	
Обед						
Салат из свеклы	100	1,27	6,73	7,65	171,67	39*
Суп картофельный с рыбой	10/250	7,42	4,76	20	156	133*
Котлеты из филе кур с соусом	100(60/40)	11,28	11,47	13,56	198	498*
Макароны отварные	180	6,6	10,2	50,42	244,8	516*
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	900	32,43	34,05	148,23	1016,47	
Итого за день		55,58	60,09	246,43	1752,97	

5 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	245/5	13,9	16,75	39,25	366,22	302*
Яйцо вареное	60	7,09	6,42	0,39	87,91	
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	560	25,23	24,24	90,67	681,63	
Обед						
Салат из свежей капусты с огурцами	100	1,22	5,1	11,17	90	ттк
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5	4,84	7,38	11,29	137,5	110*
Котлеты Домашние с соусом	100(60/40)	14,64	13,8	7,97	223,22	168**
Каша гречневая вязкая	180	10,3	7,2	48,3	265,8	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	825	36,36	34,44	131,2	961,52	
Итого за день		61,59	58,68	221,87	1643,15	
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	250/5	7,43	10,2	36,5	260	302*
Булочка Дорожная	50	9,8	11,16	27,84	169	337*
Напиток из сока	200	0,44	0,5	19,36	112	74***
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
Итого за завтрак	555	21,57	22,91	110,2	673,5	
Обед						
Помидоры свежие порциями	100	0,8	0,2	5,2	20	71**
Суп картофельный с клёцками	250	9,25	7,55	18,05	179,2	155*
Рыба припущенная с соусом	100(60/40)	10,44	17,28	3,3	209,48	371*
Каша рисовая вязкая	180	4,02	5,62	52,64	198,2	302*
Компот из изюма	200	0,35	0,1	30	122	638*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	890	30,06	31,55	133,79	858,88	
Итого за день		51,63	54,46	243,99	1532,38	

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	14,4	7,4	43	382	302*
Булочка Домашняя	50	3,64	6,26	11,6	137	
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	550	22,28	14,73	105,63	746,5	
Обед						
Салат Оздоровительный	100	1,57	5,15	11,72	98,33	ттк
Суп картофельный с макаронными изделиями, говядин.	10/250	3,63	3,9	17,38	156,25	140*
Жаркое по-домашнему	230	16,2	17,53	51,02	422,36	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	850	26,67	27,4	119,72	866,94	
Итого за день		48,95	42,13	225,35	1613,44	
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	250/5	7,43	10,2	36,5	260	302*
Булочка с корицей	50	7,95	9,55	29,25	163,5	783*
Кисель	200	0	0	42,2	182	648*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
Итого за завтрак	555	19,28	20,8	134,45	738	
Обед						
Салат Степной	100	2	3,43	26,9	112,03	25*
Суп картофельный с клёцками	250	9,25	7,55	18,05	149,5	155*
Рыба припущенная с соусом	100(60/40)	10,44	17,28	3,3	209,48	371*
Каша рисовая вязкая	180	4,02	5,62	52,64	198,2	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	890	31,07	34,84	153,36	914,21	
Итого за день		50,35	55,64	287,81	1652,21	
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						

Итого средняя за 12 дней:						
Белки, в г	Жиры, в г	Углевод ы, в г	Энергетиче ская ценность, в ккал			
55,78	56,98	231,09	1599,36			