

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 5

Татьяна Александровна Завятова Ф.И.О.  
" 05 " 10 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ :

Зам.директора АО "ЧХЗ №2"

С.Б. Егорова  
" 05 " 10 2023 г.

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

**Сезон: осенне-зимний  
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 вязкая пшеничная молочная	245/5	12,91	15,63	41,02	321,2	302*
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,88</b>	<b>16,7</b>	<b>82,52</b>	<b>513,7</b>	
Обед						
Салат из белокочан.капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	43*
Суп картофельный с бобовыми, говядиной	10/250	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*
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.
<b>Итого за обед</b>	<b>827</b>	<b>28,54</b>	<b>27,92</b>	<b>112,8</b>	<b>822,48</b>	
Полдник						
Ватрушка с повидлом	100	9,13	10,55	25,33	282,67	741*
Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	пром.
<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>10,53</b>	<b>10,75</b>	<b>51,73</b>	<b>402,67</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>55,95</b>	<b>55,37</b>	<b>247,05</b>	<b>1738,85</b>	
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	13,55	14,74	37,72	322,4	302*
Кофейный напиток	200	2,5	3,6	18,7	152	692*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,95</b>	<b>19,39</b>	<b>82,92</b>	<b>606,9</b>	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,8	6	4,4	75	71*
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,83	5,94	7,78	98,75	140*
Тефтели рубленные с соусом	90(50/40)	11,27	7,08	9,3	132	462*
Каша пшеничная вязкая	160	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	пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>825</b>	<b>25,5</b>	<b>26,32</b>	<b>123,78</b>	<b>843,55</b>	
Полдник						
Булочка творожная	50	8,65	9,8	9,02	176	786*
Яблоки св.порциями	100	0,4	0,4	9,8	45	
Компот из ягод	200	1,04	0	30,96	123	
<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>10,09</b>	<b>10,2</b>	<b>49,78</b>	<b>344</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>55,54</b>	<b>55,91</b>	<b>256,48</b>	<b>1794,45</b>	

3 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	220/5	15,38	15,58	29,89	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*
Батон Раменский	25	1,95	0,53	13,25	66,25	пром.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>507</b>	<b>18,66</b>	<b>19,23</b>	<b>79,34</b>	<b>563,02</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из квашенной капусты	60	0,78	3	4,8	50,4	45*
Суп картофельный с макаронными изделиями	10/250	3,63	3,9	17,38	163,99	140*
Биточки рыбные с соусом	90(50/40)	17,3	16,12	11,61	150	388*
Картофельное пюре	150	5,6	7,2	29,6	139,4	520*
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>32,58</b>	<b>31,04</b>	<b>102,99</b>	<b>693,79</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка с корицей	50	5,95	7,55	28,25	163,5	783*
Кисель из концентрата	200	0	0	42,2	182	648*
Мандарины св.порциями	60	0,48	0,18	4,86	24	
<b>Итого</b>	<b>310</b>	<b>6,43</b>	<b>7,73</b>	<b>75,31</b>	<b>369,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>57,67</b>	<b>58</b>	<b>257,64</b>	<b>1626,31</b>	
<b>4 день</b>						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая молочная с маслом	245/5	14,4	17,24	43	382	302*
Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	431**
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,9</b>	<b>19,94</b>	<b>86,86</b>	<b>600,5</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы	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 кур с соусом	90(50/40)	9,4	9,56	11,3	165	498*
Макароны отварные	150	5,5	8,5	42,02	204	516*
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	116	639*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>787</b>	<b>28,94</b>	<b>27,75</b>	<b>134,51</b>	<b>874</b>	
<b>Полдник</b>						
Бананы св.порциями	100	1,5	0,05	21	96	
Булочка творожная	50	8,65	9,8	9,02	176	786*
Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	25,73	100	
<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>10,35</b>	<b>9,89</b>	<b>55,75</b>	<b>372</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>59,19</b>	<b>57,58</b>	<b>277,12</b>	<b>1846,5</b>	

5 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая 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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,14</b>	<b>17,82</b>	<b>90,28</b>	<b>593,72</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежей капусты с огурцами	60	0,73	3,06	6,7	54	ТТК
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.
<b>Итого за обед</b>	<b>815</b>	<b>31,71</b>	<b>28,9</b>	<b>117,35</b>	<b>844,02</b>	
<b>Полдник</b>						
Яблоки св.порциями	100	0,4	0,4	9,8	45	
Булочка Домашняя	50	8,72	10,58	28,45	196	769*
Компот из ягод	200	0,34	0,2	22	143	ТТК
<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>9,46</b>	<b>11,18</b>	<b>60,25</b>	<b>384</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>59,31</b>	<b>57,9</b>	<b>267,88</b>	<b>1821,74</b>	
<b>6 день</b>						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая пшеничная молочная	245/5	12,91	15,63	41,02	298,34	302*
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,88</b>	<b>16,7</b>	<b>82,52</b>	<b>490,84</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочан.капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	43*
Суп картофельный с бобовыми, говядиной	10/250	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*
Макароны отварные	150	5,5	8,5	35,4	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.
<b>Итого за обед</b>	<b>827</b>	<b>28,54</b>	<b>27,92</b>	<b>106,18</b>	<b>822,48</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка с корицей	50	5,95	7,55	28,25	163,5	783*
Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	пром.
<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>7,35</b>	<b>7,75</b>	<b>54,65</b>	<b>283,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>52,77</b>	<b>52,37</b>	<b>243,35</b>	<b>1596,82</b>	

7 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
<b>Завтрак</b>						
Каша овсяная молочная с маслом	200/5	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	пром.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,67</b>	<b>21,78</b>	<b>87,7</b>	<b>583,11</b>	
<b>Обед</b>						
Салат Школьный	60	0,9	4,5	3,3	59,88	20**
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.
<b>Итого за обед</b>	<b>825</b>	<b>28,27</b>	<b>29,83</b>	<b>110,69</b>	<b>817,13</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка творожная	50	8,65	9,8	9,02	176	786*
Яблоки св.порциями	100	0,4	0,4	9,8	45	
Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	25,73	100	699*
<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>9,25</b>	<b>10,24</b>	<b>44,55</b>	<b>321</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>56,19</b>	<b>61,85</b>	<b>242,94</b>	<b>1721,24</b>	
<b>8 день</b>						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	245/5	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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20,59</b>	<b>18,08</b>	<b>80,42</b>	<b>575,72</b>	
<b>Обед</b>						
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*
Биточки рыбные с соусом	90(50/40)	17,3	16,12	11,61	150	388*
Картофельное пюре	150	5,6	7,2	29,6	139,4	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.
<b>Итого за обед</b>	<b>825</b>	<b>34,06</b>	<b>34,52</b>	<b>106,43</b>	<b>702,3</b>	
<b>Полдник</b>						
Бананы св.порциями	100	1,5	0,05	21	96	
Булочка Новинка	50	5,1	1,9	26,15	136	790*
Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	25,73	100	699*
<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>6,8</b>	<b>1,99</b>	<b>72,88</b>	<b>332</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>61,45</b>	<b>54,59</b>	<b>259,73</b>	<b>1610,02</b>	

9 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая молочная с маслом	250/5	13,5	16,02	39,1	345	302*
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,47</b>	<b>17,09</b>	<b>80,6</b>	<b>537,5</b>	
<b>Обед</b>						
Салат Оздоровительный	60	0,94	3,09	7,03	59	тгк
Рассольник 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 пшеничная вязкая	150	8,58	6	40,25	221,5	302*
Компот из изюма	200	0,35	0,1	30	122	638*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>34,45</b>	<b>27,77</b>	<b>131,98</b>	<b>867,5</b>	
<b>Полдник</b>						
Ватрушка с повидлом	100	9,13	10,55	25,33	282,67	741*
Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	пром.
<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>10,53</b>	<b>10,75</b>	<b>51,73</b>	<b>402,67</b>	
<b>Итого за день</b>						
<b>10 день</b>						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая молочная с маслом	245/5	14,4	7,4	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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,64</b>	<b>8,47</b>	<b>94,03</b>	<b>609,5</b>	
<b>Обед</b>						
Огурцы соленые порциями	60	0,48	0,06	1,08	14	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,63	3,9	17,38	156,25	140*
Жаркое по-домашнему	220	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.
<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>24,88</b>	<b>21,55</b>	<b>106,86</b>	<b>764,25</b>	
<b>Полдник</b>						
Яблоки св. порциями	100	0,4	0,4	9,8	45	
Булочка Домашняя	50	8,72	10,58	28,45	196	769*
Компот из ягод	200	0,34	0,2	22	143	тгк
<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>9,46</b>	<b>11,18</b>	<b>60,25</b>	<b>384</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>52,98</b>	<b>41,2</b>	<b>261,14</b>	<b>1757,75</b>	

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							