1 день						
Наименование блюд	**Выход, в г**	**Белки, в г**	**Жиры, в г**	**Углеводы, в г**	**Энергетическая ценность, в ккал**	**№ технологи-ческой карты**
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	250/5	13.73	16.63	43.64	341.7	302*
Булочка Домашняя	50	3.64	6.26	11.6	137	
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	685*
Батон Раменский	50	3.9	1.05	26.5	132.5	пром.
Итого за завтрак	**555**	**21.34**	**23.96**	**96.74**	**671.2**	
Обед						
Салат из белокочан.капусты	100	2.67	10.17	10.33	142.83	43*
Суп картофельный с бобовыми	250	5.6	6.8	20.38	191.78	139*
Куриное филе туш.в соусе	100(50/50)	11.69	6.33	6.89	165.56	493*
Макароны отварные	180	6.6	10.2	50.42	244.8	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	**907**	**31.89**	**34.32**	**127.82**	**936.97**	
Итого за день		**53.23**	**58.28**	**224.56**	**1608.17**	
2 день						
Наименование блюд	**Выход, в г**	**Белки, в г**	**Жиры, в г**	**Углеводы, в г**	**Энергетическая ценность, в ккал**	**№ технологи-ческой карты**
Завтрак						
Каша овсяная молочная с маслом	250/5	13.55	14.74	37.72	322.4	302*
Яйцо вареное	1/2	7.09	6.42	0.39	87.91	
Кофейный напиток с молоком	200	2.5	3.6	18.7	152	692*
Батон Раменский	50	3.9	1.05	26.5	132.5	пром.
Итого за завтрак	**565**	**27.04**	**25.81**	**83.31**	**694.81**	
Обед						
Винегрет овощной	100	1.33	10	7.33	125	71*
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1.83	5.94	7.78	98.75	140*
Тефтели рубленные с соусом	100(60/40)	13.52	7.87	10.33	146.67	462*
Каша пшенная вязкая	180	7.2	7.31	39.94	254.03	302*
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	**895**	**29.15**	**31.94**	**104.98**	**814.45**	
Итого за день		**56.19**	**57.75**	**188.29**	**1509.26**	

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						
Салат из квашенной капусты	100	1.3	5	8	84	45*
Суп картофельный с макаронными изделиями	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		**37.68**	**37.7**	**123.55**	**785.27**	
Итого за день		**60.04**	**59.22**	**219.54**	**1451.02**	
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*
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	**900**	**31.9**	**33.98**	**131.43**	**962.47**	
Итого за день		**55.05**	**60.02**	**229.63**	**1698.97**	

5 день						
Наименование блюд	**Выход, в г**	**Белки, в г**	**Жиры, в г**	**Углеводы, в г**	**Энергетическая ценность, в ккал**	**№ технологи-ческой карты**
Завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом	245/5	13.9	16.75	39.25	366.22	302*
Яйцо вареное	1/2	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						
Огурцы соленые порциями	100	0.8	1.43	1.8	23.33	ттк
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5	4.84	7.38	11.29	137.5	110*
Плов	220	17.96	16.33	38.1	393.8	492*
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**	**28.96**	**26.1**	**103.66**	**799.63**	
Итого за день		**54.19**	**50.34**	**194.33**	**1481.26**	
6 день						
Наименование блюд	**Выход, в г**	**Белки, в г**	**Жиры, в г**	**Углеводы, в г**	**Энергетическая ценность, в ккал**	**№ технологи-ческой 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**	

7 день						
Наименование блюд	**Выход, в г**	**Белки, в г**	**Жиры, в г**	**Углеводы, в г**	**Энергетическая ценность, в ккал**	**№ технологи-ческой карты**
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	250/5	13.73	16.63	43.64	341.7	302*
Булочка Домашняя	50	3.64	6.26	11.6	137	
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	685*
Батон Раменский	50	3.9	1.05	26.5	132.5	пром.
Итого за завтрак	**555**	**21.34**	**23.96**	**96.74**	**671.2**	
Обед						
Салат из белокочан.капусты	100	2.67	10.17	10.33	142.83	43*
Суп картофельный с бобовыми	250	5.6	6.8	20.38	191.78	139*
Куриное филе туш.в соусе	100(50/50)	11.69	6.33	4.89	165.56	493*
Макароны отварные	180	6.6	10.2	50.42	244.8	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	**907**	**31.89**	**34.32**	**125.82**	**936.97**	
Итого за день		**53.23**	**58.28**	**222.56**	**1608.17**	
8 день						
Наименование блюд	**Выход, в г**	**Белки, в г**	**Жиры, в г**	**Углеводы, в г**	**Энергетическая ценность, в ккал**	**№ технологи-ческой карты**
Завтрак						
Каша овсяная молочная с маслом	250/5	13.55	14.74	37.72	322.4	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	50	3.9	1.05	26.5	132.5	пром.
Итого за завтрак	**555**	**21.15**	**22.49**	**106.95**	**670.65**	
Обед						
Салат Школьный	100	1.5	7.5	5.5	99.8	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	100(60/40)	11.1	12.5	2.76	191	498*
Каша гречневая вязкая	180	10.3	7.2	48.3	265.8	302*
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	**895**	**30**	**33.96**	**103.94**	**845.35**	
Итого за день		**51.15**	**56.45**	**210.89**	**1516**	

9 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	16.56	17.01	38.72	381.22	302*
Булочка школьная	50	3.25	6.1	11.34	136	
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**	**23.84**	**24.18**	**91.76**	**711.72**	
Обед						
Салат из квашенной капусты	100	1.3	5	8	84	45*
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5	4.84	7.38	11.29	137.5	110*
Биточки рыбные с соусом	100(60/40)	20.76	19.34	13.93	180	388*
Картофельное пюре	180	6.72	8.64	35.52	167.28	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	**895**	**39.16**	**41.18**	**117.87**	**793.78**	
Итого за день		**63**	**65.36**	**209.63**	**1505.5**	
10 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	240/5	13.5	16.02	39.1	345	302*
Яйцо вареное	1/2	7.09	6.42	0.39	87.91	
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	685*
Батон Раменский	50	3.9	1.05	26.5	132.5	пром.
Итого за завтрак	**555**	**24.56**	**23.51**	**80.99**	**625.41**	
Обед						
Салат Оздоровительный	100	1.57	5.15	11.72	98.33	ттк
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	11.8	4.76	20	156	142*
Котлеты из говядины с соусом	100(60/40)	9.1	15.62	12.12	214.8	451*
Каша пшеничная вязкая	180	10.3	7.2	48.3	265.8	302*
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	**900**	**38.1**	**33.55**	**131.94**	**926.93**	
Итого за день		**62.66**	**57.06**	**212.93**	**1552.34**	

11 день						
Наименование блюд	**Выход, в г**	**Белки, в г**	**Жиры, в г**	**Углеводы, в г**	**Энергетическая ценность, в ккал**	**№ технологи-ческой 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						
Огурцы соленые порциями	100	0.8	1.43	1.8	23.33	ттк
Суп картофельный с макаронными изделиями	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**	**25.9**	**23.68**	**109.8**	**791.94**	
Итого за день		**48.18**	**38.41**	**215.43**	**1538.44**	
12 день						
Наименование блюд	**Выход, в г**	**Белки, в г**	**Жиры, в г**	**Углеводы, в г**	**Энергетическая ценность, в ккал**	**№ технологи-ческой 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразоват. школах изд. 2004 го						
** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года						
*** Сборник рецептур блюд для учащхся образовательных учреждений города Москвы 2003 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						
	Итого средняя за 12 дней:					

	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал		
	54.91	**55.94**	**221.63**	**1554.48**		

СОГЛАСОВАНО: **УТВЕРЖДАЮ :**

Директор школы № _____ **Зам.директора АО "ЧХЗ №2"**

И.Л. Иванова Подписано цифровой подписью: И.Л. Иванова Дата: 2023.10.25 22:14:34 +03'00'

_____/ Ф.И.О. **_____ С.Б. Егорова**

"_____"_____ 2023 г. **"_____"_____ 2023 г.**

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

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО: **УТВЕРЖДАЮ :**

Директор школы № _____ **Зам.директора АО "ЧХЗ №2"**

_____/_____/ Ф.И.О. **_____ С.Б. Егорова**

"_____"_____ 2023 г. **"_____"_____ 2023 г.**

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

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше