

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 4



Ф.И.О.

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Зам.директора АО "ЧХЗ №2"



С.Б. Егорова

2023 г.

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

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

1 день

Наименование блюд	Выход, в				Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
	г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г		
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	260/5	13.73	16.63	43.64	341.7	302*
Сыр порциями	10	3.64	6.26	11.6	137	
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	685*
Батон Раменский	75	3.9	1.05	26.5	132.5	пром.
Итого за завтрак	550	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, цыплятами	5/250	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*
Макаронны отварные	180	6.6	10.2	50.42	244.8	516*
Чай с сахаром	200	0.13	0.02	15.2	62	686*
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130	пром.
Итого за обед	895	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				Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
	г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г		
Завтрак						
Каша овсяная молочная с маслом	250/5	14.02	15.96	38.44	328.98	302*
Кофейный напиток	200	2.5	3.6	18.7	152	692*
Батон Раменский	75	3.9	1.05	26.5	132.5	пром.
Итого за завтрак	550	20.42	20.61	83.64	613.48	
Обед						
Винегрет овощной	100	1.33	10	7.33	125	71*
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, цыплятами	5/250/5	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 пшеничная 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	900	29.15	31.94	104.98	814.45	
Итого за день		49.57	52.55	188.62	1427.93	

3 день

Наименование блюд	Выход, в				Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
	г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г		
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	240/5	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	552	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, цыплятами	5/250	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	900	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 манная молочная с маслом	245/5	14.4	17.24	43	382	302*
Булочка Домашняя	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	№ технологической карты
Завтрак						
Каша ячневая молочная с маслом	260/5	13.9	16.75	39.25	366.22	302*
Сыр порциями	10	3.64	6.26	11.6	137	
Чай с фруктовым соком	200	0.34	0.02	24.53	95	79**
Батон Раменский	75	3.9	1.05	26.5	132.5	пром.
Итого за завтрак	550	21.78	24.08	101.88	730.72	
Обед						
Салат из свежей капусты с огурцами	100	1.22	5.1	11.17	90	ттк
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной, цыплятами	5/250/5					110*
Плов	200	4.84	7.38	11.29	137.5	
		15.63	18.02	58.96	420	168**
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	900	26.96	31.32	121.02	837.5	
Итого за день		48.74	55.4	222.9	1568.22	

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	260/5	13.73	16.63	43.64	341.7	302*
Сыр порциями	10	3.64	6.26	11.6	137	
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	685*

Батон Раменский	75	3.9	1.05	26.5	132.5	пром.
Итого за завтрак	550	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, цыплятами	5/250	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 сахаром	200	0.13	0.02	15.2	62	686*
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130	пром.
Итого за обед	895	31.89	34.32	125.82	936.97	
Итого за день		53.23	58.28	222.56	1608.17	

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	245/5	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	550	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, цыплятами	5/250/5	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	900	30	33.96	103.94	845.35	
Итого за день		51.15	56.45	210.89	1516	

8 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	265/5	16.56	17.01	38.72	381.22	302*
Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.2	62	686*
Батон Раменский	75	3.9	1.05	26.5	132.5	пром.
Итого за завтрак	557	20.59	18.08	80.42	575.72	
Обед						
Салат из квашенной капусты	100	1.3	5	8	84	45*
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной, цыплятами	5/250/5					110*
Биточки рыбные с соусом	100(60/40)	4.84	7.38	11.29	137.5	
Картофельное пюре	180	20.76	19.34	13.93	180	388*
Чай с сахаром	200	6.72	8.64	35.52	167.28	520*
Хлеб Новославянский	60	0.34	0.02	24.53	95	79**
		5.2	0.8	24.6	130	пром.

Итого за обед 900 39.16 41.18 117.87 793.78
 Итого за день 59.75 59.26 198.29 1369.5

9 день

Наименование блюд	Выход, в				Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
	г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г		
Завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом	270/5	17.22	17.96	39.1	392.33	302*
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	685*
Батон Раменский	75	3.9	1.05	26.5	132.5	пром.
Итого за завтрак	550	21.19	19.03	80.6	584.83	
Обед						
Салат Оздоровительный	100	1.57	5.15	11.72	98.33	ттк
Рассольник Ленинградский со сметаной, цыплятами	5/250/5	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	907	38.1	33.55	131.94	926.93	
Итого за день		59.29	52.58	212.54	1511.76	

10 день

Наименование блюд	Выход, в				Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
	г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г		
Завтрак						
Каша манная молочная с маслом	245/5	14.4	7.4	43	382	302*
Булочка школьная	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 из соленых огурцов	100	0.8	1.43	1.8	23.33	ттк
Суп картофельный с макаронными изделиями, цыплятами	5/250	3.63	3.9	17.38	156.25	140*
Жаркое по-домашнему	220	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	835	25.9	23.68	109.8	791.94	
Итого за день		48.18	38.41	215.43	1538.44	

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразоват. школах изд. 2004 год

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года

*** Сборник рецептур блюд для учащихся 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

