

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 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 пшеничная молочная с маслом	235/5	12.91	15.63	41.02	321.2	302*
Сыр порциями	10	4.64	2.95	0	35.83	
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	500	21.52	19.65	82.52	549.53	
Обед						
Салат из белокочан.капусты	60	1.6	6.1	6.2	85.7	43*
Суп картофельный с бобовыми, цыплятами	10/250	6.02	7.24	21.63	198.55	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 сахаром	200	0.13	0.02	15.2	62	686*
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130	пром.
Итого за обед	827	28.96	28.36	114.05	829.25	
Итого за день		50.48	48.01	196.57	1378.78	

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.
Итого за завтрак	500	19.95	19.39	82.92	606.9	
Обед						
Винегрет овощной	60	0.8	6	4.4	75	71*
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, цыплятами	10/250/5	1.99	6.23	7.99	105.36	140*
Тефтели рубленые с соусом	90(50/40)	11.27	7.08	9.3	132	462*
Каша пшенная вязкая	150	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.
Итого за обед	825	25.66	26.61	123.99	850.16	
Итого за день		45.61	46	206.91	1457.06	

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	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.
Итого за завтрак	507	18.66	19.23	79.34	563.02	
Обед						
Салат из квашенной капусты	60	0.78	3	4.8	50.4	45*

Суп картофельный с макаронными изделиями, цыплятами	10/250	3.75	4.1	8.02	166.46	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.
Итого за обед	820	32.7	31.24	93.63	696.26	
Итого за день		51.36	50.47	172.97	1259.28	

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*
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	500	19.9	19.94	86.86	600.5	
Обед						
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.
Итого за обед	820	28.94	27.75	134.51	874	
Итого за день		48.84	47.69	221.37	1474.5	

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	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.
Итого за завтрак	500	18.14	17.82	90.28	593.72	
Обед						
Огурцы соленые порциями	60	0.73	3.06	6.7	54	ттк
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной, цыплятами	10/250/5	4.84	7.38	11.29	137.5	110*
Плов	180	14.55	16.96	56.2	378	443*
						Каша рисовая вязкая 150 3.35 4.68 43.87 198.2 302*
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	765	25.39	28.22	113.79	759.5	
Итого за день		43.53	46.04	204.07	1353.22	

6 день

Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной, цыплятами	10/250/5	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 сахаром	200	0.34	0.02	24.53	95	79**
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130	пром.
Итого за обед	825	34.06	34.52	106.43	702.3	
Итого за день	54.65	52.6	186.85	1278.02		

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	245/5	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.
Итого за завтрак	500	17.47	17.09	80.6	537.5	
Обед						
Салат Оздоровительный	60	0.94	3.09	7.03	59	тк
Рассольник Ленинградский со сметаной, цыплятами	10/250/5	12.63	5.22	21.96	162.63	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*
Чай с лимоном	200/7	0.35	0.1	30	122	638*
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130	пром.
Итого за обед	832	35.28	28.23	133.94	874.13	
Итого за день	52.75	45.32	214.54	1411.63		

10 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	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.
Итого за завтрак	500	18.64	8.47	94.03	609.5	
Обед						
Огурцы соленые порциями	60	0.48	0.06	1.08	14	
Суп картофельный с макаронными изделиями, цыплятами	10/250	3.75	4.1	8.02	166.46	140*
Жаркое по-домашнему	200	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.
Итого за обед	780	25	21.75	97.5	774.46	
Итого за день	43.64	30.22	191.53	1383.96		

При составлении меню использовались:
* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразоват. школах изд. 2004 год

