

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 12

Е.В.К.
" 11 " января



УТВЕРЖДАЮ :

Зам.генерального директора АО "ЧХЗ №2"

С.Б. Егорова
" 11 " января 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	280/5	13,46	16,22	53,4	435,89	302*
Сыр порциями	15	4,91	5,67	0,05	54,45	2*
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	58	685*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	550	22,47	22,96	94,95	680,84	
Обед						
Салат из белокочан. капусты	100	1,5	5	7,2	65,32	62***
Суп картофельный с бобовыми, говядин.	10/250	6,3	6,6	22,5	146	139*
Куриное филе туш.в соусе	55/45	10,73	12,78	6,98	222,76	493*
Макароны отварные	180	7,42	6,89	48,04	293,66	516*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	900	31,49	32,09	133,85	952,74	
Итого за день		53,96	55,05	228,8	1633,58	
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	255/5	9,78	12,01	30,91	331,26	302*
Яйцо отварное	40	6,6	6,1	0,3	64	
Кофейный напиток	200	2,32	3,52	35,96	136	692*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	550	22,6	22,68	93,67	663,76	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,23	10,12	7,47	126,67	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, говядин.	10/250/5	4,3	4,38	18,37	141,6	140*
Тефтели рубленные с соусом	60/40	12,63	13,01	19,46	321	462*
Каша пшеничная вязкая	180	8,3	13,68	29,7	253,63	302*
Чай с лимоном	200/7	0,3	0,06	15,2	60	686*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	912	31,96	42,05	114,8	1032,9	
Итого за день		54,56	64,73	208,47	1696,66	

5 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	15,78	18,64	38,11	361,06	302*
Булочка Веснушка	50	3,56	8,41	10,55	112	773*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	550	23,58	28,12	99,69	700,56	
Обед						
Салат из белокочан. капусты	100	1,5	5	7,2	65,32	62***
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной, говяд.	10/250/5	1,84	3,84	10,55	111,25	110*
Котлеты Домашние с соусом	60/40	16,92	18,24	15,77	221,8	452*
Рис отварной	180	5,32	7,26	53,48	302,76	511*
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,16	27,87	116	631*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	905	30,98	35,3	139,47	947,13	
Итого за день		54,56	63,42	239,16	1647,69	
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	280/5	13,46	16,22	53,4	435,89	302*
Сыр порциями	15	4,91	5,67	0,05	54,45	2*
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	58	685*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	550	22,47	22,96	94,95	680,84	
Обед						
Салат из белокочан. капусты	100	1,5	5	7,2	65,32	62***
Суп картофельный с бобовыми, говядин.	10/250	6,3	6,6	22,5	146	139*
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	55/45	12,86	11,94	13,15	206	409*
Макароны отварные	180	7,42	6,89	48,04	293,66	516*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	890	33,62	31,25	140,02	935,98	
Итого за день		56,09	54,21	234,97	1616,82	
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	13,22	15,01	20,96	282,26	302*
Рулет с повидлом	50	2,78	3,33	10,52	164	
Кофейный напиток	200	2,5	3,6	37,2	102	692*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	550	22,4	22,99	95,18	680,76	
Обед						
Салат Школьный	100	0,63	6,57	1,4	88,9	20**
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, говядин.	10/250/5	4,3	4,38	18,37	141,6	140*
Биточки из филе кур с соусом	60/40	15,62	12,33	3,35	182	498*
Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,16	48,66	288,88	302*
Чай с лимоном	200/7	0,3	0,06	15,2	60	686*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	912	31,45	32,3	111,58	891,38	
Итого за день		53,85	55,29	206,76	1572,14	
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	275/5	16,98	19,96	50,01	396,17	302*
Сыр порциями	15	4,91	5,67	0,05	54,45	2*
Чай с лимоном	200/7	0,3	0,06	15,2	60	686*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	552	26,09	26,74	91,76	643,12	
Обед						
Салат из квашенной капусты	100	1,63	1,78	21,4	128	45*
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной, говядин.	10/250/5	2,53	6,5	12,4	167,26	110*
Котлеты рыбные с соусом	60/40	16,08	13,12	16,56	221,63	388*
Картофельное пюре	180	3,78	12,9	31,08	284,8	520*
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	58	685*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	905	29,42	35,12	121,04	989,69	
Итого за день		55,51	61,86	212,8	1632,81	
9 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	280/5	15,94	13,55	52,54	372,63	302*
Масло сливочное порциями	15	4,52	10,45	10,55	115,5	
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	58	685*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	550	24,56	25,07	104,59	678,63	
Обед						
Салат из свеклы	100	0,88	0,2	2,94	55,03	40**
Рассольник Ленинградский со сметаной, говядин.	10/250/5	1,84	3,84	10,55	111,25	132*
Котлеты из говядины с соусом	60/40	18,74	20,95	14,62	292,63	
Макаронны отварные	180	7,42	6,89	48,04	293,66	516*
Кофейный напиток	200	2,32	3,52	35,96	136	692*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	905	36,4	36,2	136,71	1018,57	
Итого за день		60,96	61,27	241,3	1697,2	
10 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	15,78	18,64	38,11	361,06	302*
Булочка Веснушка	50	3,56	8,41	10,55	112	773*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	550	23,58	28,12	99,69	700,56	
Обед						
Салат из соленых огурцов	100	1,3	4,32	3,76	94,89	37**
Суп картофельный с макаронными изделиями, говядин.	10/250	4,5	3,38	25,37	189,64	140*
Жаркое по-домашнему	220	22,02	19,67	53,96	455,62	394**
Чай с сахаром	200	1	0,2	15,22	58	685*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	840	34,02	28,37	122,91	928,15	
Итого за день		57,6	56,49	222,6	1628,71	
При составлении меню использовались:						
* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразоват. школах изд. 2004 г						
** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 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						

