

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 Повоcheбоксарска

Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: с 7-11 лет

<b>1 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	11,83	14,91	42,9	360,75	302*
Сыр порциями	10	3,27	3,78	0,03	36,3	2*
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	58	685*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>19,2</b>	<b>19,76</b>	<b>84,43</b>	<b>587,55</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочан. капусты	60	0,9	3	4,32	39,19	62***
Суп картофельный с бобовыми, говядин.	10/250	6,3	6,6	22,5	146	139*
Куриное филе туш.в соусе	50/40	9,3	12,2	6,98	206,74	493*
Макаронны отварные	150	5,1	4,35	34,2	210,83	516*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>27,14</b>	<b>26,97</b>	<b>117,13</b>	<b>827,76</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>46,34</b>	<b>46,73</b>	<b>201,56</b>	<b>1415,31</b>	
<b>2 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 овсяная молочная с маслом	245/5	13,24	15,06	20,21	303,99	302*
Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	37,2	152	692*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,64</b>	<b>19,71</b>	<b>83,91</b>	<b>588,49</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	60	0,74	6,07	4,48	76	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, говядин.	10/250/5	4,3	4,38	18,37	141,6	140*
Тефтели рубленые с соусом	50/40	10,1	10,23	9,5	206	462*
Каша пшеничная вязкая	150	6,92	11,4	21,05	204,92	302*
Кисель	200	0	0	42,2	129	630**
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
<b>Итого за обед</b>	<b>825</b>	<b>27,26</b>	<b>32,88</b>	<b>120,2</b>	<b>887,52</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>46,9</b>	<b>52,59</b>	<b>204,11</b>	<b>1476,01</b>	
<b>3 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	200/5	13,79	16,02	31,55	232,8	302*
Бутерброд с повидлом	20/25	2,78	3,33	10,52	164	
Чай с лимоном	200/7	0,3	0,06	15,2	60	686*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>507</b>	<b>20,77</b>	<b>20,46</b>	<b>83,77</b>	<b>589,3</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из квашенной капусты	60	0,98	1,07	12,84	76,8	64**
Суп картофельный с макаронными изделиями, говядин.	10/250	4,5	3,38	25,37	189,64	140*
Биточки рыбные с соусом	50/40	12,38	9,12	13,93	171	388*
Картофельное пюре	150	3,15	10,75	25,9	196	520*
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	58	685*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>26,41</b>	<b>25,14</b>	<b>117,64</b>	<b>821,44</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>47,18</b>	<b>45,6</b>	<b>201,41</b>	<b>1410,74</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 рисовая молочная с маслом	210/5	14,66	16,36	36,72	307,11	302*
Пряник	40	1,03	2,33	4,15	91	
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	58	685*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>19,79</b>	<b>19,76</b>	<b>82,37</b>	<b>588,61</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы	60	0,78	3,6	2,63	74,9	51*
Рассольник Ленинградский со сметаной, говядин.	10/250/5	2,53	6,5	12,4	124,3	132*
Котлеты из филе кур с соусом	50/40	13,1	9,53	2,76	143,2	498*
Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	43,95	226,65	302*
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
<b>Итого за обед</b>	<b>825</b>	<b>26,71</b>	<b>27,23</b>	<b>117,74</b>	<b>823,05</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>46,5</b>	<b>46,99</b>	<b>200,11</b>	<b>1411,66</b>	
<b>5 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	15,78	18,64	38,11	361,06	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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20,02</b>	<b>19,71</b>	<b>89,14</b>	<b>588,56</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокоч.капусты с яблоками	60	0,98	1,07	1,03	41,6	46**
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	50/40	14,14	15,68	8,96	189	452*
Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	236	465**
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,16	27,87	116	631*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
<b>Итого за обед</b>	<b>825</b>	<b>26,17</b>	<b>27,66</b>	<b>111,62</b>	<b>823,85</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>46,19</b>	<b>47,37</b>	<b>200,76</b>	<b>1412,41</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 пшеничная молочная с маслом	245/5	13,99	17,19	50,83	368,82	302*
Чай с молоком	200	1,4	1,6	6,4	86	692**
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,29</b>	<b>19,84</b>	<b>83,73</b>	<b>587,32</b>	
<b>Обед</b>						
Салат Витаминный	60	0,12	3,36	0,81	51,6	40*
Суп картофельный с бобовыми, говядин.	10/250	6,3	6,6	22,5	146	139*
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	50/40	9,72	11,44	10,8	192	409*
Макаронны отварные	150	5,1	4,35	34,2	210,83	516*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>26,78</b>	<b>26,57</b>	<b>117,44</b>	<b>825,43</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>46,07</b>	<b>46,41</b>	<b>201,17</b>	<b>1412,75</b>	
<b>7 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 овсяная молочная с маслом	195/5	10,34	11,96	11,91	198,01	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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,52</b>	<b>19,94</b>	<b>86,13</b>	<b>596,51</b>	
<b>Обед</b>						
Салат Школьный	60	0,38	3,94	0,84	59,88	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	50/40	11,98	10,53	2,76	143,2	498*
Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	32,95	223,85	302*
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
<b>Итого за обед</b>	<b>825</b>	<b>26,96</b>	<b>26,45</b>	<b>110,92</b>	<b>822,53</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>46,48</b>	<b>46,39</b>	<b>197,05</b>	<b>1419,04</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	230/5	14,02	19,74	43,33	358,8	302*
Сыр порциями	10	3,27	3,78	0,03	36,3	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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>502</b>	<b>21,49</b>	<b>24,63</b>	<b>85,06</b>	<b>587,6</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из квашенной капусты	60	0,98	1,07	12,84	76,8	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	50/40	11,78	10,01	13,89	203,63	388*
Картофельное пюре	150	3,15	10,75	25,9	187	520*
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	58	685*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
<b>Итого за обед</b>	<b>825</b>	<b>23,84</b>	<b>29,15</b>	<b>104,63</b>	<b>822,69</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>45,33</b>	<b>53,78</b>	<b>189,69</b>	<b>1410,29</b>	
<b>9 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	235/5	12,84	10,98	38,96	321,44	302*
Масло сливочное порциями	10	3,01	8,3	7,03	77	
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	58	685*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,95</b>	<b>20,35</b>	<b>87,49</b>	<b>588,94</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы	60	0,46	0,1	2,78	33,02	40**
Рассольник Ленинградский со сметаной, говядин.	10/250/5	1,84	3,84	10,55	111,25	132*
Котлеты из говядины с соусом	50/40	16,12	17,95	4,6	230,2	
Макаронны отварные	150	5,1	4,35	34,2	210,83	516*
Компот из изюма	200	0,4	0	38,16	106	638*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
<b>Итого за обед</b>	<b>825</b>	<b>29,12</b>	<b>27,04</b>	<b>114,89</b>	<b>821,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>49,07</b>	<b>47,39</b>	<b>202,38</b>	<b>1410,24</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	15,78	18,64	38,11	361,06	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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20,02</b>	<b>19,71</b>	<b>89,14</b>	<b>588,56</b>	
<b>Обед</b>						
Огурцы соленые порциями	60	1,02	3,54	5,74	51,22	
Суп картофельный с макаронными изделиями, говядин.	10/250	4,5	3,38	25,37	189,64	140*
Жаркое по-домашнему	200	14,96	18,01	45,58	394,72	394**
Чай с сахаром	200	1	0,2	15,22	58	685*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>26,68</b>	<b>25,93</b>	<b>116,51</b>	<b>823,58</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>46,7</b>	<b>45,64</b>	<b>205,65</b>	<b>1412,14</b>	
При составлении меню использовались:						
* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразоват. школах изд. 2004						
** 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						











