

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 14

Евг | Егорова С.Б. Ф.И.О.
" 21 " 03 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ :

Зам. директора АО "ЧХЗ №2"

С.Б. Егорова
" 0 " 03 2024 г.

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

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с 12 лет и старше

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	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						
Икра морковная	100	2	0,1	20,55	161	78*
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*
Макаронь 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	31,22	24,25	138,04	955,14	
Итого за день		52,56	48,21	234,78	1626,34	
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	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 рубленые 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	

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	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 Степной	100	1,65	5,73	13,1	95	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	38,18	34,13	133,32	923,6	
Итого за день		59,37	53,16	213,92	1508,43	
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*
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						
Огурцы соленые порциями	100	0,8	0,1	1,8	23,33	
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	22,35	109,8	791,94	
Итого за день		48,18	37,08	215,43	1538,44	
При составлении меню использовались:						
* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразоват. школах изд. 2004 год						
** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года						
*** Сборник рецептов блюд для учащихся образовательных учреждений города Москвы 2003 года						
**** Сборник технических нормативов изд. 2008 год						
/2011 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях, рекомендовано НИИ питания РАМН 2011 год, изд. 2017 год						