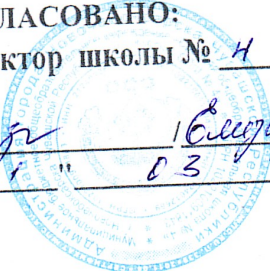


СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 4

Егорова С.Б. / Егорова С.Б. Ф.И.О.  
" 01 " 03 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора АО "ЧХЗ №2"



С.Б. Егорова

2024 г.

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

Сезон: весенне-летний  
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
<b>Завтрак</b>						
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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>21,52</b>	<b>19,65</b>	<b>82,52</b>	<b>549,53</b>	
<b>Обед</b>						
Икра морковная	60	1,2	0,06	12,33	96,6	78*
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*
Макаронны 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.
<b>Итого за обед</b>	<b>827</b>	<b>28,56</b>	<b>22,32</b>	<b>120,18</b>	<b>840,15</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>50,08</b>	<b>41,97</b>	<b>202,7</b>	<b>1389,68</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	13,55	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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,95</b>	<b>19,39</b>	<b>82,92</b>	<b>606,9</b>	
<b>Обед</b>						
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 пшеничная 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.
<b>Итого за обед</b>	<b>825</b>	<b>25,66</b>	<b>26,61</b>	<b>123,99</b>	<b>850,16</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>45,61</b>	<b>46</b>	<b>206,91</b>	<b>1457,06</b>	



3 день						
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	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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>507</b>	<b>18,66</b>	<b>19,23</b>	<b>79,34</b>	<b>563,02</b>	
<b>Обед</b>						
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.
<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>32,7</b>	<b>31,24</b>	<b>93,63</b>	<b>696,26</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>51,36</b>	<b>50,47</b>	<b>172,97</b>	<b>1259,28</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 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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,9</b>	<b>19,94</b>	<b>86,86</b>	<b>600,5</b>	
<b>Обед</b>						
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.
<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>28,94</b>	<b>27,75</b>	<b>134,51</b>	<b>874</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>48,84</b>	<b>47,69</b>	<b>221,37</b>	<b>1474,5</b>	



5 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
<b>Завтрак</b>						
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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,14</b>	<b>17,82</b>	<b>90,28</b>	<b>593,72</b>	
<b>Обед</b>						
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*
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>765</b>	<b>25,39</b>	<b>28,22</b>	<b>113,79</b>	<b>759,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>43,53</b>	<b>46,04</b>	<b>204,07</b>	<b>1353,22</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	12,91	15,63	41,02	298,34	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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>21,52</b>	<b>19,65</b>	<b>82,52</b>	<b>526,67</b>	
<b>Обед</b>						
Икра морковная*	60	1,2	0,06	12,33	96,6	78*
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*
Макаронь отварные	150	5,5	8,5	35,4	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.
<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>28,56</b>	<b>22,32</b>	<b>113,56</b>	<b>840,15</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>50,08</b>	<b>41,97</b>	<b>196,08</b>	<b>1366,82</b>	



7 день						
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	200/5	13,02	14,55	31,72	301,11	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	25	1,95	0,53	13,25	66,25	пром.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,67</b>	<b>21,78</b>	<b>87,7</b>	<b>583,11</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с яблоками	60	1,8	6,3	4,74	46,4	51*
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, цыплятами	10/250/5	1,99	6,23	7,99	105,36	140*
Биточки из филе кур с соусом	90(50/40)	11,1	12,5	2,76	191	498*
Каша гречневая вязкая	150	8,58	6	40,25	221,5	302*
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	116	639*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>825</b>	<b>29,33</b>	<b>31,92</b>	<b>112,34</b>	<b>810,26</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>48</b>	<b>53,7</b>	<b>200,04</b>	<b>1393,37</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	245/5	16,56	17,01	38,72	381,22	302*
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	686*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>507</b>	<b>20,59</b>	<b>18,08</b>	<b>80,42</b>	<b>575,72</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из квашенной капусты	60	0,78	3	4,8	50,4	45*
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.
<b>Итого за обед</b>	<b>825</b>	<b>34,06</b>	<b>34,52</b>	<b>106,43</b>	<b>702,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>54,65</b>	<b>52,6</b>	<b>186,85</b>	<b>1278,02</b>	



9 день						
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	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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,47</b>	<b>17,09</b>	<b>80,6</b>	<b>537,5</b>	
<b>Обед</b>						
Салат Степной	60	0,99	3,44	7,86	57	ттк
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.
<b>Итого за обед</b>	<b>832</b>	<b>35,33</b>	<b>28,58</b>	<b>134,77</b>	<b>872,13</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>52,8</b>	<b>45,67</b>	<b>215,37</b>	<b>1409,63</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 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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,64</b>	<b>8,47</b>	<b>94,03</b>	<b>609,5</b>	
<b>Обед</b>						
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.
<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>25</b>	<b>21,75</b>	<b>97,5</b>	<b>774,46</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>43,64</b>	<b>30,22</b>	<b>191,53</b>	<b>1383,96</b>	
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						