

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 4 _____

Смирнова Е.И. / Смирнова Е.И. Ф.И.О.
" 01 " / " 03 " 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Зам.директора АО "ЧХЗ №2"



С.Б. Егорова
" 01 " / " 03 " 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
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						
Икра морковная	60	1,2	0,06	12,33	96,6	78*
Суп картофельный с бобовыми, пышками	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	28,56	22,32	120,18	840,15	
Полдник						
Слойка сахарная	100	9,13	10,55	25,33	282,67	пром.
Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	пром.
Итого	300	10,53	10,75	51,73	402,67	
Итого за день		60,61	52,72	254,43	1792,35	
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, пышками	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.
Итого за обед	825	25,66	26,61	123,99	850,16	
Полдник						
Булочка творожная	50	8,65	9,8	9,02	176	786*
Яблоки св. порциями	100	0,4	0,4	9,8	45	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685*
Итого	350	9,12	10,22	33,82	281	
Итого за день		54,73	56,22	240,73	1738,06	

3 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша 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.
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	
Полдник						
Булочка с корицей	50	5,95	7,55	28,25	163,5	783*
Напиток из сока	200	0	0	42,2	182	648*
Мандарины св. порциями	50	0,48	0,18	4,86	24	
Итого	300	6,43	7,73	75,31	369,5	
Итого за день		57,79	58,2	248,28	1628,78	
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	
Полдник						
Слойка сахарная	100	9,13	10,55	25,33	282,67	пром.
Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	25,73	100	
Итого	300	9,33	10,59	51,06	382,67	

Итого за день		58,17	58,28	272,43	1857,17	
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	тгк
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной, цыпятами	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.
Итого за обед	765	25,39	28,22	113,79	759,5	
Полдник						
Булочка Домашняя	100	8,72	10,58	28,45	196	769*
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685*
Итого	350	8,79	10,6	43,45	256	
Итого за день		52,32	56,64	247,52	1609,22	
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 молонная 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.
Итого за завтрак	500	21,52	19,65	82,52	526,67	
Обед						
Икра морковная	60	1,2	0,06	12,33	96,6	78*
Суп картофельный с бобовыми, цыпятами	10/250	6,02	7,24	21,63	198,55	139*
Куриное филе тущ.в соусе	90(45/45)	10,51	5,7	4,4	149	493*
Макароны 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.
Итого за обед	820	28,56	22,32	113,56	840,15	
Полдник						
Мини-слойка со сгущенкой	100	5,95	7,55	28,25	163,5	пром.
Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	пром.
Итого	300	7,35	7,75	54,65	283,5	

Итого за день		57,43	49,72	250,73	1650,32	
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	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.
Итого за завтрак	500	18,67	21,78	87,7	583,11	
Обед						
Салат из свеклы с яблоками	60	1,8	6,3	4,74	46,4	51*
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, пылятами	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.
Итого за обед	825	29,33	31,92	112,34	810,26	
Полдник						
Булочка творожная	50	8,65	9,8	9,02	176	786*
Яблоки св. порциями	100	0,4	0,4	9,8	45	
Напиток лимонный	200	0,2	0,04	25,73	100	699*
Итого	350	9,25	10,24	44,55	321	
Итого за день		57,25	63,94	244,59	1714,37	
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	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.
Итого за завтрак	507	20,59	18,08	80,42	575,72	
Обед						
Салат из квашеной капусты	60	0,78	3	4,8	50,4	45*
Борщ из св. капусты с картофелем со сметаной, пылятами	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	
Полдник						
Булочка Домашняя с кунжутом	100	8,99	11,02	29,55	210	769*
Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	25,73	100	699*

Итого	300	9,19	11,06	55,28	310	
Итого за день		63,84	63,66	242,13	1588,02	
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 Степной	60	0,99	3,44	7,86	57	тгк
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	35,33	28,58	134,77	872,13	
Полдник						
Ватрушка с повидлом	100	9,13	10,55	25,33	282,67	741*
Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	пром.
Итого	300	10,53	10,75	51,73	402,67	
Итого за день						
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	
Полдник						
Яблоки св. порциями	100	0,4	0,4	9,8	45	
Булочка Домашняя	50	8,72	10,58	28,45	196	769*
Напиток из сока	200	0	0	42,2	182	648*
Итого	350	9,12	10,98	80,45	423	

Итого за день		52,76	41,2	271,98	1806,96	
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						