

СОГЛАСОВАНО:

И.о. Директор школы № 40

" 4 " 03 2024 г.
И.о. Директор школы № 40
Лочинаева С.И.Ф.



УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора АО "ЧХЗ №2"

" 03 " 2024 г.
С.Б. Егорова



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

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	245/5	13,55	15,63	41,02	341,5	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	17,79	16,7	92,05	569	
Обед						
Икра морковная	60	1,2	0,06	12,33	96,6	78*
Суп картофельный с бобовыми	250	5,6	6,8	20,38	191,78	139*
Куриное филе туш. в соусе	90(45/45)	10,51	5,7	4,4	149	493*
Макаронные отварные	150	5,5	8,5	42,02	204	516*
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	810	28,08	21,88	118,73	831,38	
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	
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	250/5	1,83	5,94	7,78	98,75	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	815	25,5	26,32	123,78	843,55	
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	

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	16,33	16,63	33,2	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	19,61	20,28	82,65	563,02	
Обед						
Салат из квашенной капусты	60	0,78	3	4,8	50,4	45*
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,63	3,9	17,38	166,52	140*
Биточки рыбные с соусом	90(50/40)	17,3	16,12	11,61	174	388*
Картофельное пюре	150	5,6	7,2	29,6	233,63	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	810	32,58	31,04	102,99	814,55	
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	
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*
Макаронные отварные	150	5,5	8,5	42,02	204	516*
Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,87	116	639*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.

Итого за обед	820	28,44	27,82	130,38	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	
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	0,48	0,06	1,08	54	
Борщ из св. капусты с картофелем со сметаной	250/5	4,84	7,38	11,29	137,5	110*
Котлеты Домашние с соусом	90(50/40)	12,2	11,5	6,64	186,02	168**
Каша гречневая вязкая	150	8,58	6	40,25	221,5	302*
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	115	631*
Хлеб Новославяцкий	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	815	31,46	25,9	111,73	844,02	
Полдник						
Бананы св. порциями	100	0,4	0,4	9,8	45	
Булочка Домашняя	50	8,72	10,58	28,45	196	769*
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685*
Итого	350	9,19	11	53,25	301	
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	245/5	12,91	15,63	41,02	341,5	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	17,15	16,7	92,05	569	
Обед						

Икра морковная	60	1,2	0,06	12,33	96,6	78*
Суп картофельный с бобовыми	250	5,6	6,8	20,38	191,78	139*
Куриное филе туш.в соусе	90(45/45)	10,51	5,7	4,4	149	493*
Макарони отварные	150	5,5	8,5	42,02	204	516*
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	810	28,08	21,88	118,73	831,38	
Полдник						
Мини-слойка со сгущенкой	шт.	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	
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	220/5	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*
Багон 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	250/5	1,83	5,94	7,78	98,75	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	815	29,17	31,63	112,13	803,65	
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	300	9,25	10,24	44,55	321	
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	240/5	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	502	20,59	18,08	80,42	575,72	
Обед						
Салат из квашенной капусты	60	0,78	3	4,8	50,4	45*
Борщ из св. капусты с картофелем со сметаной	250/5	4,84	7,38	11,29	137,5	110*
Биточки рыбные с соусом	90(50/40)	17,3	16,12	11,61	174	388*
Картофельное пюре	150	5,6	7,2	29,6	233,63	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	815	33,79	34,52	96,9	785,53	
Итого за день		54,38	52,6	177,32	1361,25	
Полдник						
Булочка Домашняя с кунжутом	50	8,99	11,02	29,55	210	769*
Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	25,73	100	699*
Итого	350	9,19	11,06	55,28	310	
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	ттк
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	11,8	4,76	20	156	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	0,13	0,02	15,2	62	686*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	822	34,28	28,04	118,01	805,5	
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	

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	17,24	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	18,31	94,03	609,5	
Обед						
Огурцы соленые порциями	60	0,48	0,06	1,08	14	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,63	3,9	17,38	166,52	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	770	24,88	21,55	106,86	774,52	
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	
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						