

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/ Ф.И.О.  
" " " 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 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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,34</b>	<b>23,96</b>	<b>96,74</b>	<b>671,2</b>	
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*
Макароны 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.
<b>Итого за обед</b>	<b>895</b>	<b>31,22</b>	<b>24,25</b>	<b>138,04</b>	<b>955,14</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>52,56</b>	<b>48,21</b>	<b>234,78</b>	<b>1626,34</b>	
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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,42</b>	<b>20,61</b>	<b>83,64</b>	<b>613,48</b>	
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.
<b>Итого за обед</b>	<b>900</b>	<b>29,15</b>	<b>31,94</b>	<b>104,98</b>	<b>814,45</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>49,57</b>	<b>52,55</b>	<b>188,62</b>	<b>1427,93</b>	

<b>3 день</b>						
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход, в г</b>	<b>Белки, в г</b>	<b>Жиры, в г</b>	<b>Углеводы, в г</b>	<b>Энергетиче ская ценность, в ккал</b>	<b>№ технологи- ческой карты</b>
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	240/5	17,13	17,35	33,29	357,5	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	50	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>552</b>	<b>22,36</b>	<b>21,52</b>	<b>95,99</b>	<b>665,75</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из квашенной капусты	100	1,3	5	8	84	45*
Суп картофельный с макаронными изделиями, цыплятами	5/250	3,63	3,9	17,38	163,99	140*
Биточки рыбные с соусом	100(60/40)	20,76	19,34	23,05	180	388*
Картофельное пюре	180	6,72	8,64	35,52	167,28	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>900</b>	<b>37,68</b>	<b>37,7</b>	<b>123,55</b>	<b>785,27</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>60,04</b>	<b>59,22</b>	<b>219,54</b>	<b>1451,02</b>	
<b>4 день</b>						
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход, в г</b>	<b>Белки, в г</b>	<b>Жиры, в г</b>	<b>Углеводы, в г</b>	<b>Энергетиче ская ценность, в ккал</b>	<b>№ технологи- ческой карты</b>
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная с маслом	245/5	14,4	17,24	43	382	302*
Булочка Домашняя	50	3,25	6,1	11,34	136	
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>550</b>	<b>23,15</b>	<b>26,04</b>	<b>98,2</b>	<b>736,5</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы	100	1,27	6,73	7,65	171,67	39*
Суп картофельный с рыбой	10/250	7,42	4,76	20	156	133*
Котлеты из филе кур с соусом	100(60/40)	11,28	11,47	13,56	198	498*
Макаронные отварные	180	6,6	10,2	50,42	244,8	516*
Чай с лимоном	200/7	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>900</b>	<b>31,9</b>	<b>33,98</b>	<b>131,43</b>	<b>962,47</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>55,05</b>	<b>60,02</b>	<b>229,63</b>	<b>1698,97</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	260/5	13,9	16,75	39,25	366,22	302*
Сыр порциями	10	3,64	6,26	11,6	137	
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Батон Раменский	75	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,78</b>	<b>24,08</b>	<b>101,88</b>	<b>730,72</b>	
<b>Обед</b>						
Огурцы соленные порциями	100	0,8	0,1	1,8	23,33	
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной, цыплятами	5/250/5	4,84	7,38	11,29	137,5	110*
Плов	200	15,63	18,02	58,96	420	168**
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>900</b>	<b>26,54</b>	<b>26,32</b>	<b>111,65</b>	<b>770,83</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>48,32</b>	<b>50,4</b>	<b>213,53</b>	<b>1501,55</b>	
6 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	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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,34</b>	<b>23,96</b>	<b>96,74</b>	<b>671,2</b>	
<b>Обед</b>						
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	4,89	165,56	493*
Макароны 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.
<b>Итого за обед</b>	<b>895</b>	<b>31,22</b>	<b>24,25</b>	<b>136,04</b>	<b>955,14</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>52,56</b>	<b>48,21</b>	<b>232,78</b>	<b>1626,34</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	245/5	13,55	14,74	37,72	322,4	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	50	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,15</b>	<b>22,49</b>	<b>106,95</b>	<b>670,65</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с яблоками	100	3	10,5	7,9	77,33	51*
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, цыпльями	5/250/5	1,83	5,94	7,78	98,75	140*
Биточки из филе кур с соусом	100(60/40)	11,1	12,5	2,76	191	498*
Каша гречневая вязкая	180	10,3	7,2	48,3	265,8	302*
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>900</b>	<b>31,5</b>	<b>36,96</b>	<b>106,34</b>	<b>822,88</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>52,65</b>	<b>59,45</b>	<b>213,29</b>	<b>1493,53</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	265/5	16,56	17,01	38,72	381,22	302*
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	686*
Батон Раменский	75	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>557</b>	<b>20,59</b>	<b>18,08</b>	<b>80,42</b>	<b>575,72</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из квашенной капусты	100	1,3	5	8	84	45*
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной, цыпльями	5/250/5	4,84	7,38	11,29	137,5	110*
Биточки рыбные с соусом	100(60/40)	20,76	19,34	13,93	180	388*
Картофельное пюре	180	6,72	8,64	35,52	167,28	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>900</b>	<b>39,16</b>	<b>41,18</b>	<b>117,87</b>	<b>793,78</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>59,75</b>	<b>59,26</b>	<b>198,29</b>	<b>1369,5</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	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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,19</b>	<b>19,03</b>	<b>80,6</b>	<b>584,83</b>	
<b>Обед</b>						
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.
<b>Итого за обед</b>	<b>907</b>	<b>38,18</b>	<b>34,13</b>	<b>133,32</b>	<b>923,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>59,37</b>	<b>53,16</b>	<b>213,92</b>	<b>1508,43</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*
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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,28</b>	<b>14,73</b>	<b>105,63</b>	<b>746,5</b>	
<b>Обед</b>						
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.
<b>Итого за обед</b>	<b>835</b>	<b>25,9</b>	<b>22,35</b>	<b>109,8</b>	<b>791,94</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>48,18</b>	<b>37,08</b>	<b>215,43</b>	<b>1538,44</b>	
При составлении меню использовались:						
* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразоват. школах изд. 2004 год						
** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года						
*** Сборник рецептур блюд для учащихся образовательных учреждений города Москвы 2003 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						