

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: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет









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>						
Винегрет овощной	60	0,8	6	4,4	75	71*
Рассольник Ленинградский со сметаной, говядин.	10/250/5	11,8	4,76	20	156	142*
Котлеты Домашние с соусом	90(50/40)	7,58	13,02	10,1	179	271***
Каша пшенная вязкая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	302*
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,16	27,87	116	631*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>825</b>	<b>31,98</b>	<b>31,24</b>	<b>122,47</b>	<b>881,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>49,45</b>	<b>48,33</b>	<b>203,07</b>	<b>1419,3</b>	
10 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 гречневая молочная с маслом	245/5	14,4	17,24	44,1	376,2	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>18,31</b>	<b>95,13</b>	<b>603,7</b>	
<b>Обед</b>						
Салат Оздоровительный	60	0,87	2,87	3,91	118	тгк
Суп картофельный с макаронными изделиями, цыплятами	10/250	6,23	5,6	17,38	191,92	140*
Жаркое по-домашнему	240	18,6	20,12	58,56	484,8	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>820</b>	<b>30,97</b>	<b>29,41</b>	<b>119,45</b>	<b>984,72</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>49,61</b>	<b>47,72</b>	<b>214,58</b>	<b>1588,42</b>	
При составлении меню использовались:						
* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразоват. школах изд. 2004 год						
** Сборник рецептов блюд для учащихся образовательных учреждений города Москвы 2003 года						
***Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях, изд. 2017 год						
<b>Итого за 10 дней:</b>						
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
			<b>481,85</b>	<b>500,76</b>	<b>2035,31</b>	<b>14483,76</b>
<b>Средняя в день:</b>						
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
			<b>48,19</b>	<b>50,08</b>	<b>203,53</b>	<b>1448,38</b>









