

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы №

Машин



Ф.И.О.

2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Зам.директора АО "ЧХЗ №2"

С.Б. Егорова



С.Б. Егорова

2024 г.

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

**Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет и старше**

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	270/5	17,96	22,57	41,64	426,05	302*
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685*
Батон Раменский	75	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
Итого за завтрак	550	21,93	23,64	83,14	618,55	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,33	10	7,33	125	71*
Рассольник Ленинградский со сметаной, говядин.	10/250/5	11,8	4,76	20	156	142*
Котлеты Домашние с соусом	100(60/40)	8,1	13,96	12,12	204,6	271***
Каша пшеничная вязкая	180	7,68	7,8	42,6	270,95	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.
Итого за обед	905	34,31	37,48	134,52	1002,55	
Итого за день		56,24	61,12	217,66	1621,1	
10 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша гречневая молочная с маслом	245/5	14,4	17,24	44,1	376,2	302*
Булочка школьная	50	4,25	6,03	9,67	144	
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	550	22,89	24,34	104,8	747,7	
Обед						
Салат Оздоровительный	100	1,45	4,78	6,52	136,6	тгк
Суп картофельный с макаронными изделиями, цыплятами	10/250	6,23	5,6	17,38	191,92	140*
Жаркое по-домашнему	280	21,7	22,48	71,04	502,6	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	900	34,65	33,68	134,54	1021,12	
Итого за день		57,54	58,02	239,34	1768,82	
При составлении меню использовались:						
* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразоват. школах изд. 2004 го						
** Сборник рецептов блюд для учащихся образовательных учреждений города Москвы 2003 года						
***Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях,						
изд. 2017 год						
Итого за 10 дней:						
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
			566,14	577,42	2265,55	16470,34
Средняя в день:						
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность

			56,61	57,74	226,56	1647,03
--	--	--	-------	-------	--------	---------

