

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 16

Ф.И.О. Светлана Ивановна
2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора АО "ЧХЗ №2"

С.Б. Егорова
" 16 " августа 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
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						
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.
Итого за обед	825	31,98	31,24	122,47	881,8	
Итого за день		49,45	48,33	203,07	1419,3	
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*
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	95,13	603,7	
Обед						
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.
Итого за обед	820	30,97	29,41	119,45	984,72	
Итого за день		49,61	47,72	214,58	1588,42	
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						
Итого за 10 дней:						
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
			481,85	500,76	2035,31	14457,76
Средняя в день:						
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
			48,19	50,08	203,53	1445,78