

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 40

И.В. [подпись] Ф.И.О.
" 05 " мая 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора АО "ЧХЗ №2"

С.Б. Егорова Ф.И.О.
" 05 " мая 2024 г.

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

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

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	250/5	17,13	19,01	39,65	395,55	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*
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	19,68	94	пром.
Итого за завтрак	552	21,5	22,37	95,53	665,3	
Обед						
Салат из квашеной капусты	100	1,3	5	8	84	45*
Суп картофельный с макаронными изделиями, цыплятами	5/250	6,13	5,4	17,01	189,92	140*
Биточки рыбные с соусом	100(60/40)	13,45	17,17	23,05	198	388*
Картофельное пюре	180	6,72	8,64	35,52	279,6	520*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	895	33,14	37,03	132,71	976,52	
Итого за день		54,64	59,4	228,24	1641,82	
4 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	255/5	15,1	17,24	43	382	302*
Булочка школьная	50	2,25	4,03	16,02	144	
Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	431**
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	19,68	94	пром.
Итого за завтрак	550	21,99	23,16	96,06	706	
Обед						
Салат из свеклы	100	1,4	6,73	8,45	137	39*
Суп картофельный с рыбой	10/250	7,34	4,68	10,58	134,2	133*
Котлеты из говядины с соусом	100(60/40)	11,06	11,66	11,5	179	451*
Макароны отварные	180	6,21	10,2	50,42	244,8	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	900	31,37	34,23	133,42	941	
Итого за день		53,36	57,39	229,48	1647	

7 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	285/5	17,48	23,44	49,27	467,27	302*
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685*
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	29,52	141	пром.
Итого за завтрак	550	22,11	23,82	93,79	668,27	
Обед						
Салат из белокочан.капусты	100	2,67	8,17	10,33	142,83	43*
Суп картофельный с бобовыми, говядиной.	10/250	6,2	7,5	20,38	217,18	139*
Тефтели рубленые с соусом	100(60/40)	13,52	7,87	10,33	146,67	462*
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.
Итого за обед	907	34,32	34,56	131,26	943,48	
Итого за день		56,43	58,38	225,05	1611,75	
8 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	255/5	14,96	16,02	37,98	355,96	302*
Бутерброд с повидлом	25/25	1,2	3,1	21	113,75	2*
Кофейный напиток	200	2,5	3,6	19,7	102	692*
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	19,68	94	пром.
Итого за завтрак	550	21,7	22,96	98,36	665,71	
Обед						
Салат из свеклы	100	1,4	6,73	8,45	137	39*
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	100(60/40)	13,92	10,02	4,55	277,63	498*
Каша гречневая вязкая	180	9,3	8,46	48,3	216	302*
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	895	31,81	32,11	121,55	975,38	
Итого за день		53,51	55,07	219,91	1641,09	

9 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	280/5	17,89	25,31	54,87	489,99	302*
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	686*
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	29,52	141	пром.
Итого за завтрак	552	22,58	25,69	99,59	692,99	
Обед						
Салат из квашенной капусты	100	1,3	5	8	84	45*
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5	4,84	7,38	11,29	137,5	110*
Фрикадельки из говядины в соусе	100(60/40)	13,8	16,26	15,88	222	471*
Картофельное пюре	180	6,72	8,64	35,52	279,6	520*
Компот из изюма	200	0,2	0,04	25,73	126	638*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	895	32,06	38,12	121,02	979,1	
Итого за день		54,64	63,81	220,61	1672,09	
10 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	285/5	17,96	22,57	41,64	426,05	302*
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685*
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	29,52	141	пром.
Итого за завтрак	550	22,59	22,95	86,16	627,05	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,33	10	7,33	125	71*
Рассольник Ленинградский со сметаной, говядин.	5/250/5	11,62	4,68	19,74	152,63	142*
Котлеты Домашние с соусом	100(60/40)	8,1	13,96	12,12	204,6	271***
Каша пшенная 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	34,13	37,4	134,26	999,18	
Итого за день		56,72	60,35	220,42	1626,23	

11 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	255/5	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**
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	19,68	94	пром.
Итого за завтрак	550	22,03	23,53	97,98	709,2	
Обед						
Салат из соленых огурцов	100	1,32	8,9	5,55	1114	17*
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	34,52	37,8	133,57	1998,52	
Итого за день		56,55	61,33	231,55	2707,72	
12 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	255/5	12,07	15,96	26,63	304,15	302*
Яйцо отварное	40	6,6	6,1	0,3	64	
Кисель	200	0	0	42,2	182	630**
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	550	22,57	23,11	95,63	682,65	
Обед						
Салат из фасоли	100	0,8	1	0,1	84,83	
Суп картофельный с клецками, говяд.	10/250	9,25	7,55	18,05	236,3	155*
Рыба припущенная с соусом	60/40	8,96	14,66	4,88	223,95	371*
Каша рисовая вязкая	180	3,65	4,98	58,5	337,84	302*
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,16	27,87	116	631*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	900	28,06	29,15	134	1128,92	
Итого за день		50,63	52,26	229,63	1811,57	
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 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						
Итого за 10 дней:						
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
			177,69	693,01	2707,29	21008,48
Средние в день:						
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
			56,47	57,75	225,61	1755,71