СОГЛАСОВАНО:
Директор школы № 46
_____ / Ф.И.О.
" 26 " августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ :
Зам.директора АО "ЧХЗ №2"
_____ С.Б. Егорова
" 26 " августа 2024 г.

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

Сезон: осенне-зимний
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	275/5	16,98	16,34	49,14	398,32	302*
Сыр порциями	10	0,5	7,1	0,13	69	пром.
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**	**668,32**	
Обед						
Салат из белокочан.капусты	100	2,67	8,17	10,33	142,83	43*
Суп картофельный с бобовыми, говядин.	10/250	6,2	7,5	22,38	217,18	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 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**	**32,49**	**33,02**	**129,82**	**962,37**	
Итого за день		**54,6**	**56,84**	**223,61**	**1630,69**	
2 день						
Наименование блюд	**Выход, в г**	**Белки, в г**	**Жиры, в г**	**Углеводы, в г**	**Энергетическая ценность, в ккал**	**№ технологической карты**
Завтрак						
Каша ячневая молочная с маслом	275/5	15,33	12,02	44,71	355,23	302*
Масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	77	пром.
Кофейный напиток	200	2,5	3,6	19,7	102	692*
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	29,52	141	пром.
Итого за завтрак	**550**	**22,4**	**24,28**	**93,99**	**675,23**	
Обед						
Салат из моркови с яблоками	100	1,25	9,55	13,37	115	59***
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, говядин.	5/250/5	4,83	5,94	7,78	118,25	140*
Тефтели рубленные с соусом	100(60/40)	13,52	7,87	10,33	146,67	462*
Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,46	27,9	216	302*
Кисель	200	0	0	42,2	182	648*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	**900**	**30,2**	**32,62**	**126,18**	**907,92**	
Итого за день		**52,6**	**56,9**	**220,17**	**1583,15**	

3 день						
Наименование блюд	**Выход, в г**	**Белки, в г**	**Жиры, в г**	**Углеводы, в г**	**Энергетическая ценность, в ккал**	**№ технологической карты**
Завтрак						
Каша пшенная 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 свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,6	74,4	20***
Суп картофельный с макаронными изделиями, цыплятами	10/250	6,23	5,6	17,38	191,92	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	**900**	**32,74**	**32,33**	**127,68**	**968,92**	
Итого за день		**54,24**	**54,7**	**223,21**	**1634,22**	

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	15/250	7,42	4,01	10,77	136	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	**905**	**31,45**	**33,56**	**133,61**	**942,8**	
Итого за день		**53,44**	**56,72**	**229,67**	**1648,8**	

5 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 фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	29,52	141	пром.
Итого за завтрак	**550**	**22,86**	**22,95**	**95,69**	**662,05**	
Обед						
Салат из свежей капусты с огурцами	100	1,7	8,4	9,57	91,67	48****
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5	4,84	7,38	11,29	137,5	110*
Плов	280	35,45	13,4	69,5	498,4	443*
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	**895**	**47,26**	**30**	**129,96**	**917,57**	
Итого за день		**70,12**	**52,95**	**225,65**	**1579,62**	
6 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	275/5	16,98	16,34	49,14	398,32	302*
Сыр порциями	10	0,5	7,1	0,13	69	пром.
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**	**668,32**	
Обед						
Салат из белокочан.капусты	100	2,67	8,17	10,33	142,83	43*
Суп картофельный с бобовыми, говядин.	10/250	6,2	7,5	22,38	217,18	139*
Тефтели рубленные с соусом	100(60/40)	13,52	7,87	10,33	146,67	462*
Макароны 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**	**133,26**	**943,48**	
Итого за день		**56,43**	**58,38**	**227,05**	**1611,8**	

7 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 Школьный	100	1,5	7,5	15,22	99,8	20**
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, говядин.	5/250/5	4,83	5,94	7,78	118,25	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	**900**	**34,91**	**32,88**	**128,32**	**957,68**	
Итого за день		**56,61**	**55,84**	**226,68**	**1623,39**	

8 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	270/5	17,88	17,01	54,81	412,99	302*
Масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	77	пром.
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 свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,8	72,5	23***
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной, говядин.	5/250/5	5,44	8,44	22,03	172,66	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*
Напиток лимонный	200	0,2	0,04	25,73	100	699*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	**900**	**32,46**	**34,38**	**127,56**	**976,76**	

Итого за день		**55,04**	**60,07**	**227,15**	**1669,75**	
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	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.	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 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**	**34,31**	**37,48**	**134,52**	**1002,55**	
Итого за день		**56,9**	**60,43**	**220,68**	**1629,6**	
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	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 Оздоровительный	100	1,45	4,78	6,52	136,6	ттк
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		**56,68**	**57,21**	**232,52**	**1730,32**	
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 учащхся 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						
Итого за 10 дней:						

			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
			566,66	570,04	2256,39	16341,34
Средняя в день:						
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
			56,67	57,00	225,64	1634,13