

СОГЛАСОВАНО:

Директор гимназии № 46

  
А.Л. Софронов

МБОУ

Гимназия №46  
г.Чебоксары

2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Зам.генерального директора АО "ЧХЗ №2"

Общество  
с ограниченной  
ответственностью  
"ЧЕБОКСАРСКИЙ  
ХЛЕБОЗАВОД № 2"

  
С.Б. Егорова

2022 г.

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

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

<b>1 день</b>						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	280/5	13,46	16,22	53,4	435,89	302*
Сыр порциями	15	4,91	5,67	0,05	54,45	2*
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	58	685*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,47</b>	<b>22,96</b>	<b>94,95</b>	<b>680,84</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочан. капусты	100	1,5	5	7,2	65,32	62***
Суп картофельный с бобовыми, говядин.	10/250	6,3	6,6	22,5	146	139*
Куриное филе туш.в соусе	55/45	10,73	12,78	6,98	222,76	493*
Макароны отварные	180	7,42	6,89	48,04	293,66	516*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
<b>Итого за обед</b>	<b>900</b>	<b>31,49</b>	<b>32,09</b>	<b>133,85</b>	<b>952,74</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>53,96</b>	<b>55,05</b>	<b>228,8</b>	<b>1633,58</b>	
<b>2 день</b>						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
<b>Завтрак</b>						
Каша овсяная молочная с маслом	255/5	9,78	12,01	30,91	331,26	302*
Яйцо отварное	40	6,6	6,1	0,3	64	
Кофейный напиток	200	2,32	3,52	35,96	136	692*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,6</b>	<b>22,68</b>	<b>93,67</b>	<b>663,76</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из св.капусты с зел.горошком	100	0,88	0,2	2,68	29,09	62**
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, говядин.	10/250/5	4,3	4,38	18,37	141,6	140*
Тефтели рубленные с соусом	60/40	12,63	13,01	19,46	321	462*
Каша пшеничная вязкая	180	8,3	13,68	29,7	253,63	302*
Чай с лимоном	200/7	0,3	0,06	15,2	60	686*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
<b>Итого за обед</b>	<b>912</b>	<b>31,61</b>	<b>32,13</b>	<b>110,01</b>	<b>935,32</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>54,21</b>	<b>54,81</b>	<b>203,68</b>	<b>1599,08</b>	





<b>5 день</b>						
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход, в г</b>	<b>Белки, в г</b>	<b>Жиры, в г</b>	<b>Углеводы, в г</b>	<b>Энергетическая ценность, в ккал</b>	<b>№ технологической карты</b>
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая молочная с маслом	245/5	15,78	18,64	38,11	361,06	302*
Булочка Веснушка	50	3,56	8,41	10,55	112	773*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23,58</b>	<b>28,12</b>	<b>99,69</b>	<b>700,56</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежей капусты	100	1,63	1,78	1,72	69,33	43*
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной, говяд.	10/250/5					110*
		1,84	3,84	10,55	111,25	
Котлеты Домашние с соусом	60/40	16,92	18,24	15,77	221,8	452*
Каша рисовая вязкая	180	5,32	7,26	53,48	302,76	511*
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,16	27,87	116	631*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
<b>Итого за обед</b>	<b>905</b>	<b>31,11</b>	<b>32,08</b>	<b>133,99</b>	<b>951,14</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>54,69</b>	<b>60,2</b>	<b>233,68</b>	<b>1651,7</b>	
<b>6 день</b>						
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход, в г</b>	<b>Белки, в г</b>	<b>Жиры, в г</b>	<b>Углеводы, в г</b>	<b>Энергетическая ценность, в ккал</b>	<b>№ технологической карты</b>
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная с маслом	255/5	10,63	14,33	62,74	398,15	302*
Яйцо отварное	40	6,6	6,1	0,3	64	
Чай с молоком	200	1,4	1,6	6,4	86	
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,53</b>	<b>23,08</b>	<b>95,94</b>	<b>680,65</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	100	1,36	0,96	3,14	24,89	71*
Суп картофельный с клёцками, говядин.	10/250	9,25	7,55	18,05	129,5	155*
Рыба припущенная с соусом	60/50	11,89	16,84	4,88	206,52	371*
Каша пшеничная вязкая	200	4,3	6,86	42,06	296,08	302*
Кисель	200	0	0	42,2	182	630**
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
<b>Итого за обед</b>	<b>920</b>	<b>32</b>	<b>33,01</b>	<b>134,93</b>	<b>968,99</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>54,53</b>	<b>56,09</b>	<b>230,87</b>	<b>1649,64</b>	



7 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 пшеничная молочная с маслом	280/5	13,46	16,22	53,4	435,89	302*
Сыр порциями	15	4,91	5,67	0,05	54,45	2*
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	58	685*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,47</b>	<b>22,96</b>	<b>94,95</b>	<b>680,84</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочан. капусты	100	1,5	5	7,2	65,32	62***
Суп картофельный с бобовыми, говядин.	10/250	6,3	6,6	22,5	146	139*
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	55/45	12,86	11,94	13,15	206	409*
Макароны отварные	180	7,42	6,89	48,04	293,66	516*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>33,62</b>	<b>31,25</b>	<b>140,02</b>	<b>935,98</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>56,09</b>	<b>54,21</b>	<b>234,97</b>	<b>1616,82</b>	
<b>8 день</b>						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
<b>Завтрак</b>						
Каша овсяная молочная с маслом	245/5	13,22	15,01	20,96	282,26	302*
Рулет с повидлом	50	2,78	3,33	10,52	164	
Кофейный напиток	200	2,5	3,6	37,2	102	692*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,4</b>	<b>22,99</b>	<b>95,18</b>	<b>680,76</b>	
<b>Обед</b>						
Салат Школьный	100	0,63	6,57	1,4	88,9	20**
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, говядин.	10/250/5	4,3	4,38	18,37	141,6	140*
Биточки из филе кур с соусом	60/40	15,62	12,33	3,35	182	498*
Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,16	48,66	288,88	302*
Чай с лимоном	200/7	0,3	0,06	15,2	60	686*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
<b>Итого за обед</b>	<b>912</b>	<b>31,45</b>	<b>32,3</b>	<b>111,58</b>	<b>891,38</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>53,85</b>	<b>55,29</b>	<b>206,76</b>	<b>1572,14</b>	

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 пшеничная молочная с маслом	260/5	16,98	19,96	50,01	396,17	302*
Пряник	35	1,03	2,33	4,15	91	
Чай с лимоном	200/7	0,3	0,06	15,2	60	686*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>552</b>	<b>22,21</b>	<b>23,4</b>	<b>95,86</b>	<b>679,67</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из квашенной капусты	100	1,63	1,78	21,4	128	45*
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной, говядин.	10/250/5	2,53	6,5	12,4	167,26	110*
Котлеты рыбные с соусом	60/40	16,08	13,12	16,56	221,63	388*
Картофельное пюре	180	3,78	12,9	31,08	284,8	520*
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	58	685*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
<b>Итого за обед</b>	<b>905</b>	<b>29,42</b>	<b>35,12</b>	<b>121,04</b>	<b>989,69</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>51,63</b>	<b>58,52</b>	<b>216,9</b>	<b>1669,36</b>	
<b>10 день</b>						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	280/5	12,94	9,88	52,54	346,63	302*
Масло сливочное порциями	15	4,52	10,45	10,55	115,5	
Чай с молоком	200	1,4	1,6	6,4	86	
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,76</b>	<b>22,98</b>	<b>95,99</b>	<b>680,63</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы	100	0,88	0,2	2,94	55,03	40**
Рассольник Ленинградский со сметаной, говядин.	10/250/5	1,84	3,84	10,55	111,25	132*
Котлеты из говядины с соусом	60/40	18,74	20,95	14,62	292,63	
Рис отварной	180	3,2	4,93	4,44	223,9	465***
Кофейный напиток	200	2,32	3,52	35,96	136	692*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
<b>Итого за обед</b>	<b>925</b>	<b>32,18</b>	<b>34,24</b>	<b>93,11</b>	<b>948,81</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>54,94</b>	<b>57,22</b>	<b>189,1</b>	<b>1629,44</b>	
<b>11 день</b>						



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	15,78	18,64	38,11	361,06	302*
Булочка Веснушка	50	3,56	8,41	10,55	112	773*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23,58</b>	<b>28,12</b>	<b>99,69</b>	<b>700,56</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из соленых огурцов	100	1,3	4,32	3,76	94,89	37**
Суп картофельный с макаронными изделиями, говядин.	10/250	4,5	3,38	25,37	189,64	140*
Жаркое по-домашнему	220	22,02	19,67	40,96	455,62	394**
Чай с сахаром	200	1	0,2	15,22	58	685*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
<b>Итого за обед</b>	<b>840</b>	<b>34,02</b>	<b>28,37</b>	<b>109,91</b>	<b>928,15</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>57,6</b>	<b>56,49</b>	<b>209,6</b>	<b>1628,71</b>	
<b>12 день</b>						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
<b>Завтрак</b>						
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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,57</b>	<b>23,11</b>	<b>95,63</b>	<b>682,65</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из фасоли	100	0,8	1	0,1	84,83	
Суп картофельный с клёцками, говяяд.	10/250	9,25	7,55	18,05	129,5	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	
<b>Итого за обед</b>	<b>900</b>	<b>28,06</b>	<b>29,15</b>	<b>134</b>	<b>1022,12</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>50,63</b>	<b>52,26</b>	<b>229,63</b>	<b>1704,77</b>	
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 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						
<b>Итого средняя за 12 дней:</b>						

	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность		
	54,20	55,89	220,30	1634,38		