

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы №

Радехов А Ф.И.О.
"18" 10.08.2022 2022 г.
Гимназия №46
г.Чебоксары

УТВЕРЖДАЮ :

Зам.генерального директора АО "ЧХЗ №2"

" 18 " 10.08.2022 " С.Б. Егорова
2022 г.



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

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7-11 лет

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	245/5	11,83	14,91	42,9	360,75	302*
Сыр порциями	10	3,27	3,78	0,03	36,3	2*
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	58	685*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	500	19,2	19,76	84,43	587,55	
Обед						
Салат из белокочан. капусты	60	0,9	3	4,32	39,19	62***
Суп картофельный с бобовыми, говядин.	10/250	6,3	6,6	22,5	146	139*
Куриное филе туш.в соусе	50/40	9,3	12,2	6,98	206,74	493*
Макароны отварные	150	5,1	4,35	34,2	210,83	516*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	820	27,14	26,97	117,13	827,76	
Итого за день		46,34	46,73	201,56	1415,31	
2 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	245/5	13,24	15,06	20,21	303,99	302*
Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	37,2	152	692*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	500	19,64	19,71	83,91	588,49	
Обед						
Помидоры свежие порциями	60	0,53	0,12	1,61	10,8	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, говядин.	10/250/5	4,3	4,38	18,37	141,6	140*
Тефтели рубленые с соусом	50/40	10,1	10,23	9,5	206	462*
Каша пшеничная вязкая	150	6,92	11,4	21,05	204,92	302*
Кисель	200	0	0	42,2	129	630**
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	815	27,05	26,93	117,33	822,32	
Итого за день		46,69	46,64	201,24	1410,81	

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	190/5	13,79	16,02	31,55	232,8	302*
Рулет с повидлом	50	2,78	3,33	10,52	164	
Чай с лимоном	200/7	0,3	0,06	15,2	60	686*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	502	20,77	20,46	83,77	589,3	
Обед						
Салат из квашенной капусты	60	0,98	1,07	12,84	76,8	64**
Суп картофельный с макаронными изделиями, говядин.	10/250	4,5	3,38	25,37	189,64	140*
Биточки рыбные с соусом	50/40	12,38	9,12	13,93	171	388*
Картофельное пюре	150	3,15	10,75	25,9	196	520*
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	58	685*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	820	26,41	25,14	117,64	821,44	
Итого за день		47,18	45,6	201,41	1410,74	
4 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	210/5	14,66	16,36	36,72	307,11	302*
Пряник	35	1,03	2,33	4,15	91	
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	58	685*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	500	19,79	19,76	82,37	588,61	
Обед						
Салат из свеклы	60	0,78	3,6	2,63	74,9	51*
Рассольник Ленинградский со сметаной, говядин.	10/250/5	2,53	6,5	12,4	124,3	132*
Котлеты из филе кур с соусом	50/40	13,1	9,53	2,76	143,2	498*
Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	43,95	226,65	302*
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	825	26,71	27,23	117,74	823,05	
Итого за день		46,5	46,99	200,11	1411,66	

5 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	15,78	18,64	38,11	361,06	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	
Итого за завтрак	500	20,02	19,71	89,14	588,56	
Обед						
Салат из белокоч.капусты с яблоками	60	0,98	1,07	1,03	41,6	46**
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной, говяд.	10/250/5	1,84	3,84	10,55	111,25	110*
Котлеты Домашние с соусом	50/40	14,14	15,68	8,96	179	452*
Каша рисовая вязкая	150	3,6	5,22	42,9	244,8	302*
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,16	27,87	116	631*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	815	25,96	26,77	115,91	822,65	
Итого за день		45,98	46,48	205,05	1411,21	
6 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	205/5	7,96	11,01	49,55	304,96	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	
Итого за завтрак	500	19,86	19,76	82,75	587,46	
Обед						
Помидоры порциями	60	0,36	0	2,28	8,4	
Суп картофельный с клёцками, говядин.	10/250	9,25	7,55	18,05	129,5	155*
Рыба припущенная с соусом	50/40	9,61	14,4	2,75	174,57	371*
Каша пшеничная вязкая	150	2,5	4,05	27,33	199,84	302*
Кисель	200	0	0	42,2	182	630**
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	820	26,92	26,8	117,21	824,31	
Итого за день		46,78	46,56	199,96	1411,77	

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	245/5	13,99	17,19	50,83	368,82	302*
Чай с молоком	200	1,4	1,6	6,4	86	692**
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	500	19,29	19,84	83,73	587,32	
Обед						
Салат Витаминный	60	0,12	3,36	0,81	51,6	40*
Суп картофельный с бобовыми, говядин.	10/250	6,3	6,6	22,5	146	139*
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	50/40	9,72	11,44	10,8	192	409*
Макароны отварные	150	5,1	4,35	34,2	210,83	516*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	820	26,78	26,57	117,44	825,43	
Итого за день		46,07	46,41	201,17	1412,75	
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	195/5	10,34	11,96	11,91	198,01	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	
Итого за завтрак	500	19,52	19,94	86,13	596,51	
Обед						
Салат Школьный	60	0,38	3,94	0,84	59,88	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	50/40	11,98	10,53	2,76	143,2	498*
Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	32,95	223,85	302*
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	815	26,96	26,45	110,92	822,53	
Итого за день		46,48	46,39	197,05	1419,04	

9 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	195/5	13,89	16,74	36,74	304,02	302*
Пряник	30	1,03	2,33	4,15	91	
Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,06	15,2	60	686*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	502	19,12	20,18	82,59	587,52	
Обед						
Салат из квашенной капусты	60	0,98	1,07	12,84	76,8	64**
Рассольник Ленинградский со сметаной, говядин.	10/250/5	2,53	6,5	12,4	167,26	132*
Котлеты рыбные с соусом	50/40	11,78	10,01	13,89	203,63	388*
Картофельное пюре	150	3,15	10,75	25,9	187	520*
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	58	685*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	825	23,84	29,15	104,63	822,69	
Итого за день		42,96	49,33	187,22	1410,21	
10 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	235/5	12,84	10,98	38,96	321,44	302*
Масло сливочное порциями	10	3,01	8,3	7,03	77	
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	58	685*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
Итого за завтрак	500	19,95	20,35	87,49	588,94	
Обед						
Салат из свеклы	60	0,46	0,1	2,78	33,02	40**
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной, говядин.	10/250/5	1,84	3,84	10,55	111,25	110*
Котлеты из говядины с соусом	50/40	16,12	17,95	4,6	230,2	
Рис отварной	150	2,67	4,11	37,02	213,16	465***
Компот из изюма	200	0,4	0	38,16	106	638*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	825	26,69	26,8	117,71	823,63	
Итого за день		46,64	47,15	205,2	1412,57	

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	245/5	15,78	18,64	38,11	361,06	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	
Итого за завтрак	500	20,02	19,71	89,14	588,56	
Обед						
Огурцы соленые порциями	60	1,02	3,54	5,74	51,22	
Суп картофельный с макаронными изделиями, говядин.	10/250	4,5	3,38	25,37	189,64	140*
Жаркое по-домашнему	200	14,96	18,01	45,58	394,72	394**
Чай с сахаром	200	1	0,2	15,22	58	685*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
Итого за обед	790	26,68	25,93	116,51	823,58	
Итого за день		46,7	45,64	205,65	1412,14	
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	210	8,96	12,01	23,11	212,08	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	500	19,46	19,16	92,11	590,58	
Обед						
Салат из фасоли	60	0,48	0,06	0,06	74,95	
Суп картофельный с клецками, говяд.	10/250	9,25	7,55	18,05	129,5	155*
Рыба припущенная с соусом	50/40	8,7	14,4	2,75	174,57	371*
Каша рисовая вязкая	150	3,35	4,68	43,87	198,2	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	810	27,18	27,65	117,2	823,22	
Итого за день		46,64	46,81	209,31	1413,8	
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						