

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы №

Кривая №25

Александр А. Д.
" 03 " *сентября 2023*



УТВЕРЖДАЮ :

Зам.директора АО "ЧХЗ №2"

С.Б. Егорова

" " 2023 г.

Основное (организованное двухнедельное меню) для обучающихся
МБОУ "Чиричкасинская ООШ" Цивильского МО

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 вязкая пшеничная молочная	245/5	12,91	15,63	41,02	321,2	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	16,88	16,7	82,52	513,7	
Обед						
Салат из белокочан.капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	43*
Суп картофельный с бобовыми, говядиной	10/250	5,6	6,8	20,38	191,78	139*
Куриное филе туш.в соусе	90(45/45)	10,51	5,7	4,4	149	493*
Макароны отварные	150	5,5	8,5	42,02	204	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	827	28,54	27,92	112,8	822,48	
Полдник						
Ватрушка с повидлом	100	9,13	10,55	25,33	282,57	741*
Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	пром.
Итого	300	10,53	10,75	51,73	402,67	
Итого за день		55,95	55,37	247,05	1738,85	
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	13,55	14,74	37,72	322,4	302*
Кофейный напиток	200	2,5	3,6	18,7	152	692*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
Итого за завтрак	500	19,95	19,39	82,92	606,9	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,8	6	4,4	75	71*
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,83	5,94	7,78	98,75	140*
Тефтели рубленые с соусом	90(50/40)	11,27	7,08	9,3	132	462*
Каша пшеничная вязкая	160	6,4	6,5	35,5	225,8	302*
Кисель	200	0	0	42,2	182	648*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	825	25,5	26,32	123,78	843,55	
Полдник						
Булочка творожная	50	8,65	9,8	9,02	176	786*
Яблоки св.порциями	100	0,4	0,4	9,8	45	
Компот из ягод	200	1,04	0	30,96	123	
Итого	350	10,09	10,2	49,78	344	
Итого за день		55,54	55,91	256,48	1794,45	

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	220/5	15,38	15,58	29,89	321,02	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*
Батон Раменский	25	1,95	0,53	13,25	66,25	пром.
Итого за завтрак	507	18,66	19,23	79,34	563,02	
Обед						
Салат из квашенной капусты	60	0,78	3	4,8	50,4	45*
Суп картофельный с макаронными изделиями	10/250	3,63	3,9	17,38	163,99	140*
Биточки рыбные с соусом	90(50/40)	17,3	16,12	11,61	150	388*
Картофельное пюре	150	5,6	7,2	29,6	139,4	520*
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	32,58	31,04	102,99	693,79	
Полдник						
Булочка с корицей	50	5,95	7,55	28,25	163,5	783*
Кисель из концентрата	200	0	0	42,2	182	648*
Мандарины св.порциями	60	0,48	0,18	4,86	24	
Итого	310	6,43	7,73	75,31	369,5	
Итого за день		57,67	58	257,64	1626,31	
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	245/5	14,4	17,24	43	382	302*
Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	431**
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
Итого за завтрак	500	19,9	19,94	86,86	600,5	
Обед						
Салат из свеклы	60	0,76	4,04	4,59	103	39*
Суп картофельный с рыбой	10/250	7,42	4,76	20	156	133*
Котлеты из филе кур с соусом	90(50/40)	9,4	9,56	11,3	165	498*
Макароны отварные	150	5,5	8,5	42,02	204	516*
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	116	639*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	787	28,94	27,75	134,51	874	
Полдник						
Бананы св.порциями	100	1,5	0,05	21	96	
Булочка творожная	50	8,65	9,8	9,02	176	786*
Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	25,73	100	
Итого	300	10,35	9,89	55,75	372	
Итого за день		59,19	57,58	277,12	1846,5	

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	245/5	13,9	16,75	39,25	366,22	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	18,14	17,82	90,28	593,72	
Обед						
Салат из свежей капусты с огурцами	60	0,73	3,06	6,7	54	ттк
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5	4,84	7,38	11,29	137,5	110*
Котлеты Домашние с соусом	90(50/40)	12,2	11,5	6,64	186,02	168**
Каша гречневая вязкая	150	8,58	6	40,25	221,5	302*
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	115	631*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	815	31,71	28,9	117,35	844,02	
Полдник						
Яблоки св.порциями	100	0,4	0,4	9,8	45	
Булочка Домашняя	50	8,72	10,58	28,45	196	769*
Компот из ягод	200	0,34	0,2	22	143	ттк
Итого	350	9,46	11,18	60,25	384	
Итого за день		59,31	57,9	267,88	1821,74	
6 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша вязкая пшеничная молочная	245/5	12,91	15,63	41,02	298,34	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	16,88	16,7	82,52	490,84	
Обед						
Салат из белокочан.капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	43*
Суп картофельный с бобовыми, говядиной	10/250	5,6	6,8	20,38	191,78	139*
Куриное филе туш.в соусе	90(45/45)	10,51	5,7	4,4	149	493*
Макароны отварные	150	5,5	8,5	35,4	204	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	827	28,54	27,92	106,18	822,48	
Полдник						
Булочка с корицей	50	5,95	7,55	28,25	163,5	783*
Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	пром.
Итого	300	7,35	7,75	54,65	283,5	
Итого за день		52,77	52,37	243,35	1596,82	

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	200/5	13,02	14,55	31,72	301,11	302*
Бутерброд с повидлом	25/25	1,2	3,1	21	113,75	2*
Кофейный напиток	200	2,5	3,6	21,73	102	692*
Батон Раменский	25	1,95	0,53	13,25	66,25	пром.
Итого за завтрак	500	18,67	21,78	87,7	583,11	
Обед						
Салат Школьный	60	0,9	4,5	3,3	59,88	20**
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	90(50/40)	11,1	12,5	2,76	191	498*
Каша гречневая вязкая	150	8,58	6	40,25	221,5	302*
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	116	639*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	825	28,27	29,83	110,69	817,13	
Полдник						
Булочка творожная	50	8,65	9,8	9,02	176	786*
Яблоки св.порциями	100	0,4	0,4	9,8	45	
Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	25,73	100	699*
Итого	300	9,25	10,24	44,55	321	
Итого за день		56,19	61,85	242,94	1721,24	
8 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	16,56	17,01	38,72	381,22	302*
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	686*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	пром.
Итого за завтрак	500	20,59	18,08	80,42	575,72	
Обед						
Салат из квашенной капусты	60	0,78	3	4,8	50,4	45*
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5	4,84	7,38	11,29	137,5	110*
Биточки рыбные с соусом	90(50/40)	17,3	16,12	11,61	150	388*
Картофельное пюре	150	5,6	7,2	29,6	139,4	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	825	34,06	34,52	106,43	702,3	
Полдник						
Бананы св.порциями	100	1,5	0,05	21	96	
Булочка Новинка	50	5,1	1,9	26,15	136	790*
Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	25,73	100	699*
Итого	350	6,8	1,99	72,88	332	
Итого за день		61,45	54,59	259,73	1610,02	

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	250/5	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						
Салат Оздоровительный	60	0,94	3,09	7,03	59	тتك
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	11,8	4,76	20	156	142*
Котлеты из говядины с соусом	90(50/40)	7,58	13,02	10,1	179	451*
Каша пшеничная вязкая	150	8,58	6	40,25	221,5	302*
Компот из изюма	200	0,35	0,1	30	122	638*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	820	34,45	27,77	131,98	867,5	
Полдник						
Ватрушка с повидлом	100	9,13	10,55	25,33	282,67	741*
Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	пром.
Итого	300	10,53	10,75	51,73	402,67	
Итого за день						
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	7,4	43	382	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	8,47	94,03	609,5	
Обед						
Огурцы соленые порциями	60	0,48	0,06	1,08	14	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,63	3,9	17,38	156,25	140*
Жаркое по-домашнему	220	15,5	16,77	48,8	404	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	780	24,88	21,55	106,86	764,25	
Полдник						
Яблоки св. порциями	100	0,4	0,4	9,8	45	
Булочка Домашняя	50	8,72	10,58	28,45	196	769*
Компот из ягод	200	0,34	0,2	22	143	тتك
Итого	350	9,46	11,18	60,25	384	
Итого за день		52,98	41,2	261,14	1757,75	

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразоват. школах изд. 2004 год

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года

*** 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