

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 1509, Цивильского района, ДР

" 07 " марта 2024 г. Ф.И.О.



УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора АО "ЧХЗ №2"

" 07 " марта 2024 г. С.Б. Егорова



Основное (организованное двухдневное меню) для обучающихся общеобразовательных учреждений Цивильского округа

Сезон: весенне-летний
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 овсяная молочная с маслом	280/5	14.02	15.96	38.44	355.63	302*
Масло сливочное порциями	15	0.3	10.8	0.2	98.58	
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	550	20.72	31.41	83.84	738.71	
Обед						
Салат из квашенной капусты	100	1.3	5	8	84	45*
Суп картофельный с бобовыми	250	5.6	6.8	20.38	191.78	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	30.52	29.15	125.49	878.14	

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	37.18	34.13	117.35	727.13	
Итого за день		59.54	55.65	213.34	1392.88	
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	280/5	14.4	17.24	43	410	302*
Масло сливочное порциями	15	0.3	10.8	0.2	98.58	
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	550	20.2	30.74	87.06	727.08	
Обед						
Салат из свеклы	100	1.27	6.73	7.65	172	39*
Суп картофельный с рыбой	10/250	7.42	4.76	20	156	133*
Котлеты из филе кур с соусом	100(60/40)	11.28	11.47	13.56	198	498*
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	31.9	33.98	131.43	962.8	
Итого за день		52.1	64.72	218.49	1689.88	
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	13.9	16.75	39.25	396.2	302*
Сыр порциями	10	4.3	4.3	0	36	
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	550	22.44	22.12	90.28	659.7	
Обед						
Икра морковная	100	2.2	7.6	11.4	128	78*
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5	4.84	7.38	11.29	137.5	110*
Плов	220	17.96	16.33	38.1	393.8	492*
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	835	30.36	32.27	113.26	904.3	
Итого за день		52.8	54.39	203.54	1564	
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	250/5	7.43	10.2	36.5	260	302*
Булочка Дорожная	50	9.8	11.16	27.84	169	337*
Напиток из сока	200	0.44	0.5	19.36	112	74***
Батон Раменский	50	3.9	1.05	26.5	132.5	пром.
Итого за завтрак		21.57	22.91	110.2	673.5	
Обед						
Помидоры свежие порциями	100	0.8	0.2	5.2	20	71**
Суп картофельный с клецками	250	9.25	7.55	18.05	179.2	155*
Рыба припущенная с соусом	100(60/40)	10.44	17.28	3.3	209.48	371*
Каша рисовая вязкая	180	4.02	5.62	52.64	198.2	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		30.06	31.55	133.79	858.88	
Итого за день		51.63	54.46	243.99	1532.38	
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	245/5	13.55	14.74	37.72	322.4	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	50	3.9	1.05	26.5	132.5	пром.
Итого за завтрак	550	21.15	22.49	106.95	670.65	
Обед						
Салат из квашенной капусты	100	1.3	5	8	84	45*
Суп картофельный с бобовыми	250	5.6	6.8	20.38	191.78	139*
Куриное филе туш.в соусе	100(50/50)	11.69	6.33	4.89	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	30.52	29.15	123.49	878.14	
Итого за день		51.67	51.64	230.44	1548.79	
8 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	280/5	13.73	16.63	43.64	341.7	302*
Масло сливочное порциями	15	0.3	10.8	0.2	98.58	
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	550	18	28.5	85.34	632.78	
Обед						
Салат из свеклы с яблоками	100	3	10.5	7.9	77.3	51*
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)	11.1	12.5	2.76	191	498*
Каша гречневая вязкая	180	10.3	7.2	48.3	265.8	302*
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	31.5	36.96	106.34	822.85	
Итого за день		49.5	65.46	191.68	1455.63	
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	280/5	16.56	17.01	38.72	421.36	302*
Сыр порциями	10	4.3	4.3	0	36	
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	552	24.89	22.38	80.42	651.86	
Обед						
Икра морковная	100	2.2	7.6	11.4	128	78*
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5	4.84	7.38	11.29	137.5	110*

Биточки рыбные с соусом	100(60/40)	20.76	19.34	13.93	180	388*
Картофельное пюре	180	6.72	8.64	35.52	167.28	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	40.06	43.78	121.27	837.78	
Итого за день		64.95	66.16	201.69	1489.64	
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	250/5	13.5	16.02	39.1	345	302*
Бутерброд с повидлом	25/25	1.2	3.1	21	113.75	2*
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	555	18.67	20.19	101.6	651.25	
Обед						
Салат Степной	100	1.65	5.73	13.1	95	тتك
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	11.8	4.76	20	156	142*
Котлеты из говядины с соусом	100(60/40)	9.1	15.62	12.12	214.8	451*
Каша пшеничная вязкая	180	10.3	7.2	48.3	265.8	302*
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	902	38.18	34.13	133.32	923.6	
Итого за день		56.85	54.32	234.92	1574.85	
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	285/5	14.63	18.2	44.33	449	302*
Сыр порциями	10	4.3	4.3	0	36	
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	550	23.17	23.57	95.36	712.5	
Обед						
Огурцы соленые порциями	100	0.8	1.43	1.8	23.33	тتك

Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3.63	3.9	17.38	166.52	140*
Жаркое по-домашнему	230	16.2	17.53	51.02	422.36	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	850	25.9	23.68	109.8	802.21	
Итого за день		49.07	47.25	205.16	1514.71	
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	250/5	7.43	10.2	36.5	260	302*
Булочка с корицей	50	7.95	9.55	29.25	163.5	783*
Кисель	200	0	0	42.2	182	648*
Батон Раменский	50	3.9	1.05	26.5	132.5	пром.
Итого за завтрак		19.28	20.8	134.45	738	
Обед						
Салат из свеклы с яблоками	100	3	10.5	7.9	77.3	51*
Суп картофельный с клёцками	250	9.25	7.55	18.05	149.5	155*
Рыба припущенная с соусом	100(60/40)	10.44	17.28	3.3	209.48	371*
Каша рисовая вязкая	180	4.02	5.62	52.64	198.2	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		32.07	41.91	134.36	879.48	
Итого за день		51.35	62.71	268.81	1617.48	
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 учащихся 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 средняя за 12 дней:						
	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал		
	53.67	57.78	217.63	1535.35		

