

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы №1504 "Академическая" ООО

" 01 " марта 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора АО "ЧХЗ №2"

" " " 2024 г.



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

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 6-7-11 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 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						
Салат из квашенной капусты	60	0.78	3	4.8	50.4	45*
Суп картофельный с бобовыми	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	27.72	24.82	111.4	787.18	
Итого за день		47.67	44.21	194.32	1394.08	
2 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	235/5	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	21.18	21	82.52	549.7	
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	
Итого за день		46.68	47.32	206.3	1393.25	
Итого за день		46.68	47.32	206.3	1393.25	
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						
Огурцы соленые порциями	60	0.48	0.06	1.08	54	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3.63	3.9	17.38	166.52	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	32.28	28.1	99.27	699.92	
Итого за день		50.94	47.33	178.61	1262.94	
Итого за день		50.94	47.33	178.61	1262.94	
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	
Итого за день		48.84	47.69	221.37	1474.5	
Итого за день		48.84	47.69	221.37	1474.5	
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						
Икра морковная	60	1.32	4.56	6.84	76.8	78*
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5	4.84	7.38	11.29	137.5	110*
Плов	200	16.2	15.8	36.2	358	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	815	27.72	28.7	106.8	817.3	
Итого за день		45.86	46.52	197.08	1411.02	
Итого за день		45.86	46.52	197.08	1411.02	
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	235/5	9.81	12.86	39.55	269.97	302*
Сыр порциями	10	2.33	2.95	0	36	2.1.***
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		16.48	17.36	85.41	550.47	
Обед						
Помидоры свежие порциями	60	0.48	0.12	3.12	12	71**
Суп картофельный с клецками	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	150	3.35	4.68	43.87	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		29.07	30.53	122.94	821.18	
Итого за день		45.55	47.89	208.35	1371.65	
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	50	3.9	1.05	26.5	132.5	пром.
Итого за завтрак	500	20.62	22.3	100.95	649.36	
Обед						
Салат из квашенной капусты	60	0.78	3	4.8	50.4	45*
Суп картофельный с бобовыми	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	27.72	24.82	104.78	787.18	
Итого за день		48.34	47.12	205.73	1436.54	
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	235/5	12.91	15.63	41.02	298.34	302*
Масло сливочное порциями	10	0.2	7.2	0.13	65.72	
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	17.08	23.9	82.65	556.56	
Обед						
Салат из свеклы с яблоками	60	1.8	6.3	4.74	46.4	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	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	815	29.17	31.63	112.13	803.65	
Итого за день		46.25	55.53	194.78	1360.21	
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	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						
Икра морковная	60	1.32	4.56	6.84	76.8	78*
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	34.6	36.08	108.47	728.7	
Итого за день		55.19	54.16	188.89	1304.42	
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*
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 Степной	60	0.99	3.44	7.86	57	тгк
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	34.5	28.12	132.81	865.5	
Итого за день						
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	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	166.52	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	774.52	
Итого за день		43.52	30.02	200.89	1384.02	
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	220/5	9.42	12.2	38.04	262.36	302*
Булочка с корицей	50	5.95	7.55	28.25	163.5	783*
Кисель	200	0	0	42.2	182	648*
Батон Раменский	25	1.95	0.53	13.25	66.25	пром.
Итого за завтрак		17.32	20.28	121.74	674.11	
Обед						
Салат из свеклы с яблоками	60	1.8	6.3	4.74	46.4	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 пшеничная вязкая	150	2.5	4.05	27.33	199.84	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		29.35	36.14	105.89	850.22	
Итого за день		46.67	56.42	227.63	1524.33	
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						

