

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № \_\_\_\_\_

Александр Александрович Ф.И.О.  
" 30 " августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ :

Зам.директора АО "ЧХЗ №2"

С.Б. Егорова С.Б. Егорова  
" 30 " августа 2024 г.

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

Сезон: осенне-зимний  
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
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	285/5	16.98	16.34	49.14	398.32	302*
Сыр порциями	10	0.5	7.1	0.13	69	пром.
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	685*
Батон Раменский	50	3.9	1.05	26.5	132.5	пром.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21.45</b>	<b>24.51</b>	<b>90.77</b>	<b>659.82</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочан.капусты	100	2.67	8.17	10.33	142.83	43*
Суп картофельный с бобовыми, цыплятами	10/250	6.2	7.5	22.38	217.18	139*
Куриное филе туш.в соусе	110(80/30)	12.86	6.96	7.58	182.11	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.
<b>Итого за обед</b>	<b>907</b>	<b>33.66</b>	<b>33.65</b>	<b>130.51</b>	<b>978.92</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>55.11</b>	<b>58.16</b>	<b>221.28</b>	<b>1638.74</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 ячневая молочная с маслом	285/5	15.33	12.02	44.71	355.23	302*
Масло сливочное порциями	10	0.01	8.3	0.06	77	пром.
Кофейный напиток	200	2.5	3.6	19.7	102	692*
Батон Раменский	50	3.9	1.05	26.5	132.5	пром.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21.74</b>	<b>24.97</b>	<b>90.97</b>	<b>666.73</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	100	1.33	10	14.83	126.6	71*
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, цыплятами	5/250/5	4.83	5.94	7.78	118.25	140*
Тефтели из говядины рубл. с соусом	110(80/30)	14.87	8.68	11.36	161.34	462*
Каша гречневая вязкая	180	5.4	8.46	27.9	216	302*
Кисель	200	0	0	42.2	182	648*
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130	пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>900</b>	<b>31.63</b>	<b>33.88</b>	<b>128.67</b>	<b>934.19</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>53.37</b>	<b>58.85</b>	<b>219.64</b>	<b>1600.92</b>	

3 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	245/5	17.13	19.01	39.65	395.55	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	50	3.9	1.05	26.5	132.5	пром.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>557</b>	<b>22.36</b>	<b>23.18</b>	<b>102.35</b>	<b>703.8</b>	
<b>Обед</b>						
Огурец свежий порциями	100	0.8	0.1	2.6	14	
Суп картофельный с макаронными изделиями, цыплятами	10/250	6.23	5.6	17.38	191.92	140*
Биточки рыбные с соусом	110(80/30)	14.8	18.88	25.36	218	388*
Картофельное пюре	180	6.72	8.64	35.52	279.6	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.
<b>Итого за обед</b>	<b>900</b>	<b>34.09</b>	<b>34.04</b>	<b>129.99</b>	<b>928.52</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>56.45</b>	<b>57.22</b>	<b>232.34</b>	<b>1632.32</b>	
<b>4 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	15.1	17.24	43	382	302*
Булочка школьная	50	2.25	4.03	16.02	144	
Чай с молоком	200	1.6	1.65	17.36	86	431**
Батон Раменский	50	3.9	1.05	26.5	132.5	пром.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22.85</b>	<b>23.97</b>	<b>102.88</b>	<b>744.5</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы	100	1.4	6.73	8.45	137	39*
Суп картофельный с рыбой	15/250	7.42	4.01	10.77	136	133*
Котлеты из говядины с соусом	110(80/30)	12.17	12.82	12.65	217.8	451*
Макароны отварные	180	6.21	10.2	50.42	244.8	516*
Компот из сухофруктов	200	0.16	0.16	27.87	116	639*
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130	пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>905</b>	<b>32.56</b>	<b>34.72</b>	<b>134.76</b>	<b>981.6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>55.41</b>	<b>58.69</b>	<b>237.64</b>	<b>1726.1</b>	

5 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 рисовая молочная с маслом	295/5	17.96	22.57	41.64	426.05	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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22.2</b>	<b>23.64</b>	<b>92.67</b>	<b>653.55</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежей капусты с огурцами	100	1.7	8.4	9.57	91.67	48***
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5	4.84	7.38	11.29	137.5	110*
Плов из свинины	280	35.45	13.4	69.5	498.4	443*
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	685*
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130	пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>895</b>	<b>47.26</b>	<b>30</b>	<b>129.96</b>	<b>917.57</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>69.46</b>	<b>53.64</b>	<b>222.63</b>	<b>1571.12</b>	
6 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	285/5	16.98	16.34	49.14	398.32	302*
Сыр порциями	10	0.5	7.1	0.13	69	пром.
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	685*
Батон Раменский	50	3.9	1.05	26.5	132.5	пром.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21.45</b>	<b>24.51</b>	<b>90.77</b>	<b>659.82</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочан.капусты	100	2.67	8.17	10.33	142.83	43*
Суп картофельный с бобовыми, цыплятами	10/250	6.2	7.5	22.38	217.18	139*
Тефтели из говядины рубл. с соусом	110(80/30)	14.87	8.65	11.36	161.34	462*
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.
<b>Итого за обед</b>	<b>907</b>	<b>35.67</b>	<b>35.34</b>	<b>134.29</b>	<b>958.15</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>57.12</b>	<b>59.85</b>	<b>225.06</b>	<b>1617.97</b>	



Компот из кураги	200	1.04	0	30.96	123	638*
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130	пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>900</b>	<b>34.81</b>	<b>35.854</b>	<b>142.04</b>	<b>1031.16</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>56.73</b>	<b>62.234</b>	<b>238.61</b>	<b>1715.65</b>	
<b>9 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 рисовая молочная с маслом	295/5	17.96	22.57	41.64	426.05	302*
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	685*
Батон Раменский	50	3.9	1.05	26.5	132.5	пром.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21.93</b>	<b>23.64</b>	<b>83.14</b>	<b>618.55</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	100	1.33	10	7.33	125	71*
Рассольник Ленинградский со сметаной, цыпятами	10/250/5	11.8	4.76	20	156	142*
Котлеты Домашние из говяд. и свинины	110(80/30)	8.91	15.35	13.33	225.06	271***
Каша пшеничная вязкая	180	7.68	7.8	42.6	270.95	302*
Компот из свежих плодов	200	0.2	0.16	27.87	116	631*
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130	пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>905</b>	<b>35.12</b>	<b>38.87</b>	<b>135.73</b>	<b>1023.01</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>57.05</b>	<b>62.51</b>	<b>218.87</b>	<b>1641.56</b>	
<b>10 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	14.4	17.24	44.1	376.2	302*
Булочка школьная	50	4.25	6.03	9.67	144	
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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22.89</b>	<b>24.34</b>	<b>104.8</b>	<b>747.7</b>	
<b>Обед</b>						
Салат Оздоровительный(св. капуста, морковь)	100	1.45	4.78	6.52	136.6	ттк
Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпятами	10/250	6.23	5.6	17.38	191.92	140*
Жаркое по-домашнему со свиной	280	21.7	22.48	71.04	502.6	259**
Компот из изюма	200	0.36	0	33.16	128	638*
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130	пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>900</b>	<b>34.94</b>	<b>33.66</b>	<b>152.7</b>	<b>1089.12</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>57.83</b>	<b>58</b>	<b>257.5</b>	<b>1836.82</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 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

--	--	--	--	--