

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № _____

М.А. Александров Ф.И.О.
" 30 " августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ :

Зам.директора АО "ЧХЗ №2"

С.Б. Егорова
" 30 " августа 2024 г.

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

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
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом	235/5	14.93	15.63	48.02	341.5
Сыр порциями	10	0.5	7.1	0.13	69
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60
Батон Раменский	50	3.9	1.05	26.5	132.5
Итого за завтрак	500	19.4	23.8	89.65	603
Обед					
Салат из белокочан.капусты	60	1.6	6.1	6.2	85.7
Суп картофельный с бобовыми, цыпятами	10/250	6.2	7.5	20.38	217.18
Куриное филе туш.в соусе	100 (70/30)	9.46	5.22	4,88	165
Макароны отварные	150	5.5	8.5	42.02	204
Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.2	62
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130
Итого за обед	827	28.09	28.14	113.28	863.88
Итого за день		47.49	51.94	202.93	1466.88
2 день					
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом	235/5	13.55	9.74	39.72	322.4
Масло сливочное порциями	10	0.01	8.3	0.06	77
Кофейный напиток	200	2.5	3.6	19.7	102
Батон Раменский	50	3.9	1.05	26.5	132.5
Итого за завтрак	500	19.96	22.69	85.98	633.9
Обед					
Винегрет овощной	60	0.8	6	8.4	75
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, цыпятами	5/250/5	4.83	5.94	7.78	118.25
Тефтели из говядины рубл. с соусом	100(70/30)	12.52	7.86	10.33	146
Каша гречневая вязкая	150	4.5	7.05	23.25	180
Кисель	200	0	0	42.2	182
Хлеб Новославянский	60	5.2	0:8	24.6	130
Итого за обед	820	27.85	27.65	116.56	831.25
Итого за день		47.81	50.34	202.54	1465.15

3 день					
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом	220/5	16.33	16.63	33.2	321.02
Бутерброд с повидлом	25/25	1.2	3.1	21	113.75
Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.2	62
Батон Раменский	25	1.95	0.52	13.25	66.25
Итого за завтрак	507	19.61	20.27	82.65	563.02
Обед					
Огурец свежий порциями	60	0.48	0.06	1.56	8.4
Суп картофельный с макаронными изделиями, цыплятами	10/250	6.23	5.6	17.38	191.92
Биточки рыбные с соусом	100(70/30)	11.44	14.13	17.34	188
Картофельное пюре	150	5.6	7.2	29.6	233.63
Чай с фруктовым соком	200	0.34	0.02	24.53	95
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130
Итого за обед	820	29.29	27.81	115.01	846.95
Итого за день		48.9	48.08	197.66	1409.97
4 день					
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал
Завтрак					
Каша гречневая молочная с маслом	240/10	14.4	17.24	44.1	404.63
Чай с молоком	200	1.6	1.65	17.36	86
Батон Раменский	50	3.9	1.05	26.5	132.5
Итого за завтрак	500	19.9	19.94	87.96	623.13
Обед					
Салат из свеклы	60	0.76	4.04	4.59	103
Суп картофельный с рыбой	15/250	7.42	4.76	10.77	136
Котлеты из говядины с соусом	100(70/30)	10.24	10.8	10.64	198
Макароны отварные	150	5.5	8.5	42.02	204
Компот из сухофруктов	200	0.16	0.16	27.87	116
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130
Итого за обед	825	29.28	29.06	120.49	887
Итого за день		49.18	49	208.45	1510.13
5 день					

Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетиче ская ценность, в ккал
Завтрак					
Каша рисовая молочная с маслом	245/5	14.9	17.75	39.25	378.22
Чай с фруктовым соком	200	0.34	0.02	24.53	95
Батон Раменский	50	3.9	1.05	26.5	132.5
Итого за завтрак	500	19.14	18.82	90.28	605.72
Обед					
Салат из свежей капусты с огурцом	60	0.63	5.04	6.91	74
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5	4.84	7.38	11.29	137.5
Плов из свинины	240	20.78	17.48	64.88	463.2
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130
Итого за обед	775	31.52	30.72	122.68	864.7
Итого за день		50.66	49.54	212.96	1470.42
6 день					
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетиче ская ценность, в ккал
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом	235/5	14.93	15.63	48.02	341.5
Сыр порциями	10	0.5	7.1	0.13	69
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60
Батон Раменский	50	3.9	1.05	26.5	132.5
Итого за завтрак	500	19.4	23.8	89.65	603
Обед					
Салат из белокочан.капусты	60	1.6	6.1	6.2	85.7
Суп картофельный с бобовыми, цыплятами	10/250	6.2	7.5	20.38	217.18
Тефтели из говядины рубл. с соусом	100(70/30)	12.52	7.87	10.33	147
Макароны отварные	150	5.5	8.5	42.02	204
Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.2	62
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130
Итого за обед	827	31.15	30.79	118.73	845.88
Итого за день		50.55	54.59	208.38	1448.88
7 день					

Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетиче ская ценность, в ккал
Завтрак					
Каша овсяная молочная с маслом	225/5	13.02	14.55	31.72	301.11
Бутерброд с повидлом	25/25	1.2	3.1	21	113.75
Кофейный напиток	200	2.5	3.6	19.7	102
Батон Раменский	25	1.95	0.52	13.25	66.25
Итого за завтрак	505	18.67	21.77	85.67	583.11
Обед					
Салат Школьный(свекла, лук, св.огурцы, горо	60	0.9	4.5	9.13	59.88
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1.83	5.94	7.78	98.75
Биточки из филе кур с соусом	100(70/30)	12.33	13.88	3.06	212
Каша гречневая вязкая	150	8.58	6	40.25	221.5
Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32	116
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130
Итого за обед	815	29.5	31.21	116.82	838.13
Итого за день		48.17	52.98	202.49	1421.24
8 день					
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетиче ская ценность, в ккал
Завтрак					
Каша манная молочная с маслом	230/5	16.56	17.01	48.72	381.22
Масло сливочное порциями	10	0.01	8.3	0.06	77
Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.2	62
Батон Раменский	50	3.9	1.05	26.5	132.5
Итого за завтрак	502	20.6	26.38	90.48	652.72
Обед					
Салат из моркови с сахаром	60	0.74	0.06	6.88	49.02
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5	4.84	7.38	11.29	137.5
Фрикадельки из говядины в соусе	100(70/30)	12.78	16.91	8.89	206
Картофельное пюре	150	5.6	7.2	29.6	233.63
Компот из кураги	200	1.04	0	30.96	123
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130
Итого за обед	815	30.2	32.35	112.22	879.15
Итого за день		50.8	58.73	202.7	1531.87
9 день					

Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал
Завтрак					
Каша рисовая молочная с маслом	245/5	13.5	16.02	39.1	345
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60
Батон Раменский	50	3.9	1.05	26.5	132.5
Итого за завтрак	500	17.47	17.09	80.6	537.5
Обед					
Винегрет овощной	60	0.8	6	4.4	75
Рассольник Ленинградский со сметаной, цыплятами	10/250/5	11.8	4.76	20	156
Котлеты Домашние из говяд. и свинины с соусом	100(70/30)	8.42	14.46	11.22	198
Каша пшеничная вязкая	150	6.4	6.5	35.5	225.8
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0.2	0.16	27.87	116
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130
Итого за обед	825	32.82	32.68	123.59	900.8
Итого за день		50.29	49.77	204.19	1438.3
10 день					
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал
Завтрак					
Каша гречневая молочная с маслом	245/5	14.4	17.24	44.1	376.2
Чай с фруктовым соком	200	0.34	0.02	24.53	95
Батон Раменский	50	3.9	1.05	26.5	132.5
Итого за завтрак	500	18.64	18.31	95.13	603.7
Обед					
Салат Оздоровительный(св. капуста, морковь, яблоки)	60	0.87	2.87	3.91	118
Суп картофельный с макаронными изделиями, цыплятами	10/250	6.23	5.6	17.38	191.92
Жаркое по-домашнему со свининой	240	18.6	20.12	58.56	484.8
Компот из изюма	200	0.36	0	33.16	128
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130
Итого за обед	820	31.26	29.39	137.61	1052.72
Итого за день		49.9	47.7	232.74	1656.42
При составлении меню использовались:					
* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразоват. школах изд. 2002 г.					
** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 г.					
*** 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					