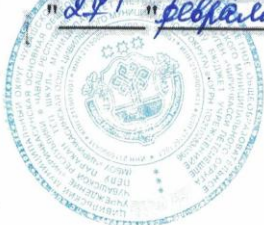


СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

Менделеев А.О.
"28" февраля 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Зам.директора АО "ЧХЗ №2"

Е.В. Лебедева
" " " 2025 г.

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

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 пшеничная молочная с маслом	275/5	16.87	22.62	47.54	450.87	302*
Масло сливочное порциями	10	0.01	8.3	0.06	77	пром.
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	685*
Батон Раменский	60	4.68	1.26	31.8	159	пром.
Итого за завтрак	550	21.63	32.2	94.4	746.87	
Обед						
Капуста тушеная	100	2.4	3	10.2	76.67	534*
Суп картофельный с бобовыми, цыплятами	5/250	4.85	7.28	20.36	209.28	139*
Куриное филе туш. в соусе	100(70/30)	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	30.87	27.63	127.67	888.31	
Итого за день		52.5	59.83	222.07	1635.18	
2 день						

Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша ячневая молочная с маслом	275/5	14.8	19.61	43.2	417.06	302*
Сыр порциями	10	4.3	4.3	0	36	пром.
Кофейный напиток	200	2.5	3.6	19.7	102	692*
Батон Раменский	60	4.68	1.26	31.8	159	пром.
Итого за завтрак	550	26.28	28.77	94.7	714.06	
Обед						
Салат из свеклы с яблоками	100	3	10.5	7.9	77.3	51*
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, цыплятами	5/250/5	4.83	5.94	7.78	118.25	140*
Тефтели рубленые с соусом	100(70/30)	12.52	7.87	10.33	146.67	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.
Итого за обед	900	30.95	33.57	120.71	870.22	
Итого за день		57.23	62.34	215.41	1584.28	
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	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.
Итого за завтрак	557	22.36	23.18	102.35	703.8	
Обед						
Салат из свежих помидоров	100	0.9	7.1	3.9	85	19*
Суп картофельный с макаронными изделиями, цыплятами	5/250	4.88	5.38	17.36	184.02	140*
Биточки рыбные с соусом	100(70/30)	19.2	17.9	12.9	168	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.
Итого за обед	895	37.24	39.84	118.81	941.62	
Итого за день		59.6	63.02	221.16	1645.42	

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	285/5	16.87	19.26	48.05	426.94	302*
Чай с молоком	200	1.6	1.65	17.36	86	431**
Батон Раменский	60	4.68	1.26	31.8	159	пром.
Итого за завтрак	550	23.15	22.17	97.21	671.94	
Обед						
Салат Степной	100	2.8	8.6	4.83	105	25*
Суп картофельный с рыбой	10/250	7.34	4.68	10.58	134.2	133*
Котлеты из говядины с соусом	100(70/30)	12.28	12.95	12.75	238.66	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.
Итого за обед	900	33.99	37.39	131.05	968.66	
Итого за день		57.14	59.56	228.26	1640.6	
5 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	275/5	17.56	24.85	53.88	481.23	302*
Сыр порциями	10	4.3	4.3	0	36	пром.
Чай с фруктовым соком	200	0.34	0.02	24.53	95	79**
Батон Раменский	60	4.68	1.26	31.8	159	пром.
Итого за завтрак	550	26.88	30.43	110.21	771.23	
Обед						
Салат из свежих огурцов	100	0.79	10.07	3.02	105	16*
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.
Итого за обед	895	46.35	31.67	123.41	930.9	
Итого за день		73.23	62.1	233.62	1702.13	

6 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	275/5	16.87	22.62	47.54	450.87	302*
Масло сливочное порциями	10	0.01	8.3	0.06	77	пром.
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	685*
Батон Раменский	60	4.68	1.26	31.8	159	пром.
Итого за завтрак	550	21.63	32.2	94.4	746.87	
Обед						
Капуста тушеная	100	2.4	3	10.2	76.67	534*
Суп картофельный с бобовыми, цыплятами	5/250	4.85	7.28	20.36	209.28	139*
Тефтели рубленые с соусом	100(70/30)	12.52	7.87	10.33	146.67	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.
Итого за обед	907	31.7	29.17	131.11	869.42	
Итого за день		53.33	61.37	225.51	1616.29	
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	14.96	16.02	37.98	355.96	302*
Бутерброд с повидлом	25/25	1.2	3.1	21	113.75	2*
Кофейный напиток	200	2.5	3.6	19.7	102	692*
Батон Раменский	50	3.9	1.05	26.5	132.5	пром.
Итого за завтрак	550	22.56	23.77	105.18	704.21	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.9	7.16	3.15	81.65	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	100(70/30)	12.33	13.88	14.17	212.22	498*
Каша гречневая вязкая	180	9.3	8.46	48.3	216	302*
Компот из сухофруктов	200	0.16	0.16	27.87	116	639*
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130	пром.
Итого за обед	895	29.72	36.4	125.87	854.62	
Итого за день		52.28	60.17	231.05	1558.83	

8 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетиче- ская ценность, в ккал	№ технологи- ческой карты
Завтрак						
Каша манная молочная с маслом	270/5	17.25	24.4	52.91	472.49	302*
Сыр порциями	10	4.3	4.3	0	36	пром.
Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.2	62	686*
Батон Раменский	60	4.68	1.26	31.8	159	пром.
Итого за завтрак	552	26.36	29.98	99.91	729.49	
Обед						
Салат из свежих помидоров	100	0.9	7.1	3.9	85	19*
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5	4.84	7.38	11.29	137.5	110*
Фрикадельки из говядины в соусе	100(70/30)	12.77	16.91	17.77	206	409*
Картофельное пюре	180	6.72	8.64	35.52	279.6	520*
Компот из изюма	200	0.2	0.04	25.73	126	638*
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130	пром.
Итого за обед	895	30.63	40.87	118.81	964.1	
Итого за день		56.99	70.85	218.72	1693.59	
9 день						
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетиче- ская ценность, в ккал	№ технологи- ческой карты
Завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом	285/5	17.96	22.57	41.64	426.05	302*
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	685*
Батон Раменский	60	4.68	1.26	31.8	159	пром.
Итого за завтрак	550	22.71	23.85	88.44	645.05	
Обед						
Винегрет овощной	100	1.33	10	7.33	125	71*
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	9.1	4.32	19.96	140.2	142*
Котлеты Домашние из говяд. и свинины	100(70/30)	8.42	14.46	13.89	217	271***
Каша пшенная вязкая	180	7.68	7.8	42.6	270.95	302*
Компот из свежих плодов витаминизиро	200	0.2	0.16	27.87	116	631*
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130	пром.
Итого за обед	905	31.93	37.54	136.25	999.15	
Итого за день		54.64	61.39	224.69	1644.2	
10 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	14.96	16.02	37.98	355.96	302*
Бутерброд с повидлом	25/25	1.2	3.1	21	113.75	2*
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	20.4	20.19	110.01	697.21	
Обед						
Огурцы свежие порциями	100	0.8	0.2	5.2	20	
Суп картофельный с макаронными изделиями, цыплятами	5/250	4.88	5.38	17.36	184.02	140*
Жаркое по-домашнему со свининой	280	21.7	22.48	71.04	502.6	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	900	32.65	28.88	133.2	896.62	
Итого за день		53.05	49.07	243.21	1593.83	
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 за 10 дней:					
		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	
		569.99	609.70	2263.70	16314.35	
	Средняя в день:					
		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	
		57.00	60.97	226.37	1631.44	

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]