

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы №



И.В. Захарова

/ Ф.И.О.

" 22 " Октября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ :

Зам.директора АО "ЧХЗ №2"



С.Б. Егорова

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
Завтрак						
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.
Итого за завтрак	550	21,45	24,51	90,77	659,82	
Обед						
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.
Итого за обед	907	33,66	33,65	130,51	978,92	
Итого за день		55,11	58,16	221,28	1638,74	
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	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.
Итого за завтрак	550	21,74	24,97	90,97	666,73	
Обед						
Салат из моркови с яблоками	100	1,25	9,55	13,37	115	59***
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.
Итого за обед	900	31,55	33,43	127,21	922,59	
Итого за день		53,29	58,4	218,18	1589,32	

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						
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.
Итого за обед	900	34,09	34,04	129,99	928,52	
Итого за день		56,45	57,22	232,34	1632,32	
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	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.
Итого за завтрак	550	22,85	23,97	102,88	744,5	
Обед						
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.
Итого за обед	905	32,56	34,72	134,76	981,6	
Итого за день		55,41	58,69	237,64	1726,1	

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	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.
Итого за завтрак	550	22,2	23,64	92,67	653,55	
Обед						
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.
Итого за обед	895	47,26	30	129,96	917,57	
Итого за день		69,46	53,64	222,63	1571,12	
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	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.
Итого за завтрак	550	21,45	24,51	90,77	659,82	
Обед						
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.
Итого за обед	907	35,67	35,34	134,29	958,15	
Итого за день		57,12	59,85	225,06	1617,97	

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 Школьный(свекла, лук, св.огурец)	100	1,5	7,5	15,22	99,8	20**
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, цыплетами	5/250/5	4,83	5,94	7,78	118,25	140*
Биточки из филе кур с соусом	110(80/30)	15,31	11,03	5	305,38	498*
Каша гречневая вязкая	180	10,3	7,2	48,3	265,8	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	900	37,3	32,63	128,77	1035,23	
Итого за день		59,86	56,4	233,95	1739,44	
8 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	280/5	17,88	17,01	54,81	412,99	302*
Масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	77	пром.
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	21,92	26,38	96,57	684,49	
Обед						
Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,094	11,47	81,7	62/
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной, цыплетами	5/250/5	5,44	8,44	22,03	172,66	110*
Фрикадельки из говядины в соусе	110(80/30)	15,18	17,88	17,46	244,2	471*
Картофельное пюре	180	6,72	8,64	35,52	279,6	520*
Компот из кураги	200	1,04	0	30,96	123	638*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
Итого за обед	900	34,81	35,854	142,04	1031,16	
Итого за день		56,73	62,234	238,61	1715,65	

9 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	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.
Итого за завтрак	550	21,93	23,64	83,14	618,55	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,33	10	7,33	125	71*
Рассольник Ленинградский со сметаной, цыплятами	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 пшенная 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.
Итого за обед	905	35,12	38,87	135,73	1023,01	
Итого за день		57,05	62,51	218,87	1641,56	
10 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	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.
Итого за завтрак	550	22,89	24,34	104,8	747,7	
Обед						
Салат Оздоровительный(св. капуста,мор	100	1,45	4,78	6,52	136,6	ттк
Суп картофельный с макаронными изделиями, цыплятами	10/250	6,23	5,6	17,38	191,92	140*
Жаркое по-домашнему со свининой	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.
Итого за обед	900	34,94	33,66	152,7	1089,12	
Итого за день		57,83	58	257,5	1836,82	
При составлении меню использовались:						
* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразоват. школах изд. 2004 год						
** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года						
*** 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						