



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ "Цивильская СОШ №1"

/Т.В. Баранова/

" 29 " *февраля* 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора АО "ЧХЗ №2"



С.Б. Егорова

2024 г.

Основное (организованное двухнедельное меню) для обучающихся общеобразовательных учреждений Цивильского муниципального 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	№ 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*
Сыр порциями	10	4,3	4,3	0	36	
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	

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	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	
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	

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	
6 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*
Макаронны 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	

7 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	
8 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	

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	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						
Горошек зеленый консервированный	60	1,87	0,12	3,9	24,12	ттк
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	35,38	24,8	128,85	832,62	
Итого за день		52,85	41,89	209,45	1370,12	
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	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	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	
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						