



**СОГЛАСОВАНО:**

Директор школы № 1  
*И.А. Баранова*

*И.А. Баранова* Ф.И.О.  
\_\_\_\_\_ 2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ :**

Зам.директора АО "ЧХЗ №2"



*Е.В. Лебедева*  
\_\_\_\_\_ Е.В. Лебедева  
\_\_\_\_\_ 2025 г.

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

**Сезон: весенне-летний**  
**Возрастная категория: с 7-11 лет**





<b>5 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 манная молочная с маслом	235/5	16.22	24.48	47.7	448.66	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	50	3.9	1.05	26.5	132.5	пром.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>24.76</b>	<b>29.85</b>	<b>98.73</b>	<b>712.16</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежих огурцов	60	0.47	6.04	1.81	63	16*
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5	4.84	7.38	11.29	137.5	110*
Плов из свинины	240	20.78	17.48	64.88	463.2	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>815</b>	<b>31.36</b>	<b>31.72</b>	<b>117.58</b>	<b>853.7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>56.12</b>	<b>61.57</b>	<b>216.31</b>	<b>1565.86</b>	
<b>6 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 пшеничная молочная с маслом	235/5	14.8	21.8	46.18	393.74	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	50	3.9	1.05	26.5	132.5	пром.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18.78</b>	<b>31.17</b>	<b>87.74</b>	<b>663.24</b>	
<b>Обед</b>						
Капуста тушеная	60	1.44	1.8	6.12	46	534*
Суп картофельный с бобовыми, пыпльями	5/250	4.85	7.28	20.36	209.28	139*
Тефтели рубленые с соусом	90(60/30)	11.27	7.08	9.3	132	462*
Макаронны 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.
<b>Итого за обед</b>	<b>827</b>	<b>28.39</b>	<b>25.48</b>	<b>117.6</b>	<b>783.28</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>47.17</b>	<b>56.65</b>	<b>205.34</b>	<b>1446.52</b>	



9 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	245/5	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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17.47</b>	<b>17.09</b>	<b>80.6</b>	<b>537.5</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	60	0.8	6	4.4	75	71*
Рассольник Ленинградский со сметаной, цыплятами	5/250/5	10.45	4.54	19.98	148.1	142*
Котлеты Домашние из говяд. и свинины	90(60/30)	7.58	13.02	10.1	186.28	271***
Каша пшенная вязкая	150	6.4	6.5	35.5	225.8	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.
<b>Итого за обед</b>	<b>825</b>	<b>30.63</b>	<b>31.02</b>	<b>122.45</b>	<b>881.18</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>48.1</b>	<b>48.11</b>	<b>203.05</b>	<b>1418.68</b>	
10 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 овсяная молочная с маслом	225/5	13.02	14.55	31.72	301.11	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	25	1.95	0.52	13.25	66.25	пром.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>16.51</b>	<b>18.19</b>	<b>90.5</b>	<b>576.11</b>	
<b>Обед</b>						
Огурцы свежие порциями	60	0.48	0.12	3.12	12	
Суп картофельный с макаронными изделиями, цыплятами	5/250	4.88	5.38	17.36	184.02	140*
Жаркое по-домашнему со свининой	240	18.6	20.12	58.56	484.8	259**
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>820</b>	<b>29.23</b>	<b>26.44</b>	<b>118.64</b>	<b>870.82</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>45.74</b>	<b>44.63</b>	<b>209.14</b>	<b>1446.93</b>	
При составлении меню использовались:						
* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразоват. школах изд. 2004 го.						
** 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							
				<b>Итого за 10 дней:</b>			
		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность		
		<b>498.43</b>	<b>544.42</b>	<b>2034.39</b>	<b>14610.96</b>		
				<b>Средняя в день:</b>			
		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность		
		<b>49.84</b>	<b>54.44</b>	<b>203.44</b>	<b>1461.10</b>		