

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ "Цивильская СОШ №1"



/Т.В. Баранова/
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: 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 овсяная молочная с маслом	280/5	14,02	15,96	38,44	355,63	302*
Масло сливочное порциями	15	0,3	10,8	0,2	98,58	
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	550	20,72	31,41	83,84	738,71	
Обед						
Салат из квашенной капусты	100	1,3	5	8	84	45*
Суп картофельный с бобовыми	250	5,6	6,8	20,38	191,78	139*
Куриное филе туш.в соусе	100(50/50)	11,69	6,33	6,89	165,56	493*
Макаронны 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	30,52	29,15	125,49	878,14	
Итого за день		51,24	60,56	209,33	1616,85	
2 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	280/5	13,73	16,63	43,64	366,2	302*
Сыр порциями	15	6,45	6,45	0	54	
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	24,15	24,15	85,14	612,7	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,33	10	7,33	125	71*
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,83	5,94	7,78	98,75	140*
Тефтели рубленные с соусом	100(60/40)	13,52	7,87	10,33	146,67	462*
Каша пшеничная вязкая	180	7,2	7,31	39,94	254,03	302*
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	29,15	31,94	104,98	814,45	
Итого за день		53,3	56,09	190,12	1427,15	

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	17,35	33,29	357,5	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	21,52	95,99	665,75	
Обед						
Огурцы соленые порциями	100	0,8	1,43	1,8	23,33	ттк
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,63	3,9	17,38	166,52	140*
Биточки рыбные с соусом	100(60/40)	20,76	19,34	23,05	180	388*
Картофельное пюре	180	6,72	8,64	35,52	167,28	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	900	37,18	34,13	117,35	727,13	
Итого за день		59,54	55,65	213,34	1392,88	
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	280/5	14,4	17,24	43	410	302*
Масло сливочное порциями	15	0,3	10,8	0,2	98,58	
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	20,2	30,74	87,06	727,08	
Обед						
Салат из свеклы	100	1,27	6,73	7,65	172	39*
Суп картофельный с рыбой	10/250	7,42	4,76	20	156	133*
Котлеты из филе кур с соусом	100(60/40)	11,28	11,47	13,56	198	498*
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	31,9	33,98	131,43	962,8	
Итого за день		52,1	64,72	218,49	1689,88	

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	285/5	13,9	16,75	39,25	396,2	302*
Сыр порциями	10	4,3	4,3	0	36	
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	22,44	22,12	90,28	659,7	
Обед						
Икра морковная	100	2,2	7,6	11,4	128	78*
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5	4,84	7,38	11,29	137,5	110*
Плов	220	17,96	16,33	38,1	393,8	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	835	30,36	32,27	113,26	904,3	
Итого за день		52,8	54,39	203,54	1564	
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	245/5	13,55	14,74	37,72	322,4	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	550	21,15	22,49	106,95	670,65	
Обед						
Салат из квашенной капусты	100	1,3	5	8	84	45*
Суп картофельный с бобовыми	250	5,6	6,8	20,38	191,78	139*
Куриное филе туш.в соусе	100(50/50)	11,69	6,33	4,89	165,56	493*
Макаронь 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	30,52	29,15	123,49	878,14	
Итого за день		51,67	51,64	230,44	1548,79	

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	280/5	13,73	16,63	43,64	341,7	302*
Масло сливочное порциями	15	0,3	10,8	0,2	98,58	
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	18	28,5	85,34	632,78	
Обед						
Салат из свеклы с яблоками	100	3	10,5	7,9	77,3	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	100(60/40)	11,1	12,5	2,76	191	498*
Каша гречневая вязкая	180	10,3	7,2	48,3	265,8	302*
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	31,5	36,96	106,34	822,85	
Итого за день		49,5	65,46	191,68	1455,63	
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	280/5	16,56	17,01	38,72	421,36	302*
Сыр порциями	10	4,3	4,3	0	36	
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	24,89	22,38	80,42	651,86	
Обед						
Икра морковная	100	2,2	7,6	11,4	128	78*
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5	4,84	7,38	11,29	137,5	110*
Биточки рыбные с соусом	100(60/40)	20,76	19,34	13,93	180	388*
Картофельное пюре	180	6,72	8,64	35,52	167,28	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	40,06	43,78	121,27	837,78	
Итого за день		64,95	66,16	201,69	1489,64	

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*
Бутерброд с повидлом	25/25	1,2	3,1	21	113,75	2*
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	555	18,67	20,19	101,6	651,25	
Обед						
Горошек зеленый консервированный	100	3,12	0,2	6,5	40,2	тتك
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	11,8	4,76	20	156	142*
Котлеты из говядины с соусом	100(60/40)	9,1	15,62	12,12	214,8	451*
Каша пшеничная вязкая	180	10,3	7,2	48,3	265,8	302*
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	902	39,65	28,6	126,72	868,8	
Итого за день		58,32	48,79	228,32	1520,05	
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	285/5	14,63	18,2	44,33	449	302*
Сыр порциями	10	4,3	4,3	0	36	
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	23,17	23,57	95,36	712,5	
Обед						
Огурцы соленые порциями	100	0,8	1,43	1,8	23,33	тتك
Суп картофельный с макаронными	250	3,63	3,9	17,38	166,52	140*
Жаркое по-домашнему	230	16,2	17,53	51,02	422,36	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	850	25,9	23,68	109,8	802,21	
Итого за день		49,07	47,25	205,16	1514,71	
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,						