**СОГЛАСОВАНО:**
**Директор школы**
_____
"_____" _____ 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** | **№ технологи-ческой 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** | **№ технологи-ческой 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 рубленные 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 пшенная 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 | 1.54 | 10.67 | 4.6 | 100 | 61* |
| 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** | **37.88** | **43.41** | **119.51** | **956.62** | |
| **Итого за день** | | **60.24** | **66.59** | **221.86** | **1660.42** | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| **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** | **№ технологи-ческой 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** | **№ технологи-ческой 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 рубленные 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** | **№ технологи-ческой 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** | **Энергетическая 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 | 1.54 | 10.67 | 4.6 | 100 | 61* |
| 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** | **31.27** | **44.44** | **119.51** | **979.1** | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Итого за день** | | **57.63** | **74.42** | **219.42** | **1708.59** | |
| | | | | | | |
| **9 день** | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Выход, в г** | **Белки, в г** | **Жиры, в г** | **Углеводы, в г** | **Энергетическая 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 витаминизир | 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** | **№ технологи-ческой 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 г | | | | | | |
| ** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года | | | | | | |
| *** Сборник рецептур блюд для учащхся 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 | |
| | | **571.27** | **616.84** | **2265.10** | **16344.35** | |
| | **Средняя в день:** | | | | | |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | |
| | | **57.13** | **61.68** | **226.51** | **1634.44** | |