


**СОГЛАСОВАНО:**

Директор школы № \_\_\_\_\_

  
\_\_\_\_\_ Ф.И.О.  
" 04 " Сентября 2024 г.



**УТВЕРЖДАЮ :**

Зам.директора АО "ЧХЗ №2" \_\_\_\_\_

  
\_\_\_\_\_ С.Б. Егорова  
" 04 " \_\_\_\_\_ 2024 г.



**Основное (организованное двухнедельное меню) для обучающихся общеобразовательных учреждений Цивильского 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 пшеничная молочная с маслом	235/5	14,93	15,63	48,02	341,5	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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,4</b>	<b>23,8</b>	<b>89,65</b>	<b>603</b>	
Обед						
Салат из белокочан. капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	43*
Суп картофельный с бобовыми, цыплятами	10/250	6,2	7,5	20,38	217,18	139*
Куриное филе туш. в соусе	100 (70/30)	9,46	5,22	4,88	165	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.
<b>Итого за обед</b>	<b>827</b>	<b>28,09</b>	<b>28,14</b>	<b>113,28</b>	<b>863,88</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>47,49</b>	<b>51,94</b>	<b>202,93</b>	<b>1466,88</b>	
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	235/5	13,55	9,74	39,72	322,4	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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,96</b>	<b>22,69</b>	<b>85,98</b>	<b>633,9</b>	
Обед						
Салат из моркови с яблоками	60	0,75	5,73	8,02	69	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	100(70/30)	12,52	7,86	10,33	146	462*
Каша гречневая вязкая	150	4,5	7,05	23,25	180	302*
Кисель	200	0	0	42,2	182	648*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>27,8</b>	<b>27,38</b>	<b>116,18</b>	<b>825,25</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>47,76</b>	<b>50,07</b>	<b>202,16</b>	<b>1459,15</b>	

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	16,33	16,63	33,2	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	0,52	13,25	66,25	пром.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>507</b>	<b>19,61</b>	<b>20,27</b>	<b>82,65</b>	<b>563,02</b>	
Обед						
Огурец свежий порциями	60	0,48	0,06	1,56	8,4	
Суп картофельный с макаронными изделиями, цыплятами	10/250	6,23	5,6	17,38	191,92	140*
Биточки рыбные с соусом	100(70/30)	11,44	14,13	17,34	188	388*
Картофельное пюре	150	5,6	7,2	29,6	233,63	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.
<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>29,29</b>	<b>27,81</b>	<b>115,01</b>	<b>846,95</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>48,9</b>	<b>48,08</b>	<b>197,66</b>	<b>1409,97</b>	
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	240/10	14,4	17,24	44,1	404,63	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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,9</b>	<b>19,94</b>	<b>87,96</b>	<b>623,13</b>	
Обед						
Салат из свеклы	60	0,76	4,04	4,59	103	39*
Суп картофельный с рыбой	15/250	7,42	4,76	10,77	136	133*
Котлеты из говядины с соусом	100(70/30)	10,24	10,8	10,64	198	451*
Макароны отварные	150	5,5	8,5	42,02	204	516*
Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,87	116	639*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>825</b>	<b>29,28</b>	<b>29,06</b>	<b>120,49</b>	<b>887</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>49,18</b>	<b>49</b>	<b>208,45</b>	<b>1510,13</b>	

2

<b>5 день</b>						
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход, в г</b>	<b>Белки, в г</b>	<b>Жиры, в г</b>	<b>Углеводы, в г</b>	<b>Энергетиче ская ценность, в ккал</b>	<b>№ технологи- ческой карты</b>
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая молочная с маслом	245/5	14,9	17,75	39,25	378,22	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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,14</b>	<b>18,82</b>	<b>90,28</b>	<b>605,72</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежей капусты с огурцом	60	0,63	5,04	6,91	74	48***
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>775</b>	<b>31,52</b>	<b>30,72</b>	<b>122,68</b>	<b>864,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>50,66</b>	<b>49,54</b>	<b>212,96</b>	<b>1470,42</b>	
<b>6 день</b>						
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход, в г</b>	<b>Белки, в г</b>	<b>Жиры, в г</b>	<b>Углеводы, в г</b>	<b>Энергетиче ская ценность, в ккал</b>	<b>№ технологи- ческой карты</b>
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	235/5	14,93	15,63	48,02	341,5	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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,4</b>	<b>23,8</b>	<b>89,65</b>	<b>603</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочан.капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	43*
Суп картофельный с бобовыми, цыплятами	10/250	6,2	7,5	20,38	217,18	139*
Тефтели из говядины рубл. с соусом	100(70/30)	12,52	7,87	10,33	147	462*
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.
<b>Итого за обед</b>	<b>827</b>	<b>31,15</b>	<b>30,79</b>	<b>118,73</b>	<b>845,88</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>50,55</b>	<b>54,59</b>	<b>208,38</b>	<b>1448,88</b>	

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	225/5	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	19,7	102	692*
Батон Раменский	25	1,95	0,52	13,25	66,25	пром.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>18,67</b>	<b>21,77</b>	<b>85,67</b>	<b>583,11</b>	
Обед						
Салат Школьный(свекла, лук, св.огурцы, горо	60	0,9	4,5	9,13	59,88	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	3,06	212	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.
<b>Итого за обед</b>	<b>815</b>	<b>29,5</b>	<b>31,21</b>	<b>116,82</b>	<b>838,13</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>48,17</b>	<b>52,98</b>	<b>202,49</b>	<b>1421,24</b>	
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	230/5	16,56	17,01	48,72	381,22	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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>502</b>	<b>20,6</b>	<b>26,38</b>	<b>90,48</b>	<b>652,72</b>	
Обед						
Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,88	49,02	62/
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 )	12,78	16,91	8,89	206	471*
Картофельное пюре	150	5,6	7,2	29,6	233,63	520*
Компот из кураги	200	1,04	0	30,96	123	638*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>815</b>	<b>30,2</b>	<b>32,35</b>	<b>112,22</b>	<b>879,15</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>50,8</b>	<b>58,73</b>	<b>202,7</b>	<b>1531,87</b>	

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	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>	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,8	6	4,4	75	71*
Рассольник Ленинградский со сметаной, цыплятами	10/250/5	11,8	4,76	20	156	142*
Котлеты Домашние из говяд. и свинины с соусом	100(70/30)	8,42	14,46	11,22	198	271***
Каша пшеничная вязкая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	302*
Компот из свежих плодов (яблоки)	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>32,82</b>	<b>32,68</b>	<b>123,59</b>	<b>900,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>50,29</b>	<b>49,77</b>	<b>204,19</b>	<b>1438,3</b>	
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*
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>18,64</b>	<b>18,31</b>	<b>95,13</b>	<b>603,7</b>	
Обед						
Салат Оздоровительный(св. капуста,морковь,)	60	0,87	2,87	3,91	118	ТТК
Суп картофельный с макаронными изделиями, цыплятами	10/250	6,23	5,6	17,38	191,92	140*
Жаркое по-домашнему со свининой	240	18,6	20,12	58,56	484,8	259**
Компот из изюма	200	0,36	0	33,16	128	638*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>31,26</b>	<b>29,39</b>	<b>137,61</b>	<b>1052,72</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>49,9</b>	<b>47,7</b>	<b>232,74</b>	<b>1656,42</b>	
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						