

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора Цильнинской СШ
№_3_от_09.01.2023_

Чуносов Е.Ю.



Десятидневное меню
основного организованного питания в школьной столовой
Цильнинской СШ имени Героя Советского Союза Н.И.Малышева
МО «Цильнинский район» Ульяновской области
на второе полугодие 2022-2023 учебный год

Возраст: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 День1 ПОНЕДЕЛЬНИК Горячий обед	Салат «Овощной»	100	0,94	7,22	5,27	57,42	23
	Рис отварной с маслом сливочным	180	3,70	4,0	39,0	196,24	21.05
	Суп лапша домашняя на к/б	250/10	9,90	8,90	25,20	214,20	514,20
	Рыба, запеченная под соусом польским	100	17,0	17,0	18,0	230.5	413.02
	Какао с молоком йодированным	180	3,50	3,70	25,50	143	693
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8	0,08
ИТОГО		880	37	40	130	920	

Возраст: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 День2 ВТОРНИК Горячий обед	Борщ со свежей капустой и картофелем с отварным мясом	250	7,0	7,0	18,76	160.5	151.25
	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,30	7,1	22,21	16,.0	520.07
	Птица, порционная запечённая	100	17,0	10,0	0,15	155,10	288,20
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0	25,0	94,2	639
	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,3	3,4	0,0	45,3	3,11
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	90.0	0,08
ИТОГО		940	47.0	41	133	977.0	

Возраст: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 День 3 СРЕДА Горячий обед	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100-120	0,7	0,7	15,1	64,06	33
	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне (собственное производство)	250	9,95	8,90	25,20	214,20	140,10
	Сосиски, сардельки отварные	100	4,82	8,49	7,87	135,97	243
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	6,57	4,19	32,32	185,19	74,05
	Ватрушка с повидлом	125	3,75	3,5	15,0	102,8	386
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8	0,08
	Чай с сахаром	180	0,1		15,7	59,3	420,01
ИТОГО		900	34,0	27,5	122,0	850	

Возраст: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 День 4 ЧЕТВЕРГ Горячий обед	Салат «Витаминный» (горошек консервированный, лук репчатый)	100	0,94	7,22	5,27	57,42	49 ОП
	Щи из свежей капусты с мясом отварным	250/10	1,97	5,18	8,97	88,14	124,99
	Котлеты мясные	100	10,77	8,69	4,27	137,28	441,01
	Макаронный изделия с маслом сливочным	180	5,70	3,43	36,45	190,4	332,02
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	150/20	17,8	18,0	49,0	415,8	401,25
	Чай с сахаром	180	0,1		15,7	59,3	420,01
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8	0,08
	Напиток из яблок витаминизированный	180	0,22		19,43	74	420,05
ИТОГО		995	26,0	23	111,0	750	

Возраст: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 День 5 ПЯТНИЦА Горячий обед	Салат из свеклы с маслом растительным	100	0,86	3,05	5,13	50,13	20,08
	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100-120	0,6	0,6	15	64,05	33
	Суп картофельный с горохом с мясными изделиями	250/10	4,8	3,1	16,9	110,6	102,89
	Плов с птицей	200	23,72	30,80	52,16	567,69	291,33
	Чай с сахаром	180	0,1		15,7	59,3	420,01
	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,3	3,4	0,0	45,3	3,11
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8	0,08
ИТОГО		930	34.0	38.0	120	960	

Возраст: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2 День 6 ПОНЕДЕЛЬНИК Горячий обед	Салат из свежих овощей "Ассорти"	100	0,6	3,1	2,2	38,6	10,37
	Суп-лапша домашняя на к/б	250	6,9	6,95	18,76	160,5	151,25
	Рис отварной с маслом сливочным	180	3,70	4,0	39,0	196,24	21,05
	Котлета мясная	100	16,8	17,6	1,3	230,5	413,02
	Напиток из яблок витаминизированный	180	0,22		19,43	74	420,05
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8	0,08
ИТОГО		900	30,00	30,0	113,0	820	

Возраст: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2 День 7 ВТОРНИК Горячий обед	Салат «Витаминный» (горошек консервированный, лук репчатый)	100	0,94	7,22	5,27	57,42	49 ОП
	Борщ со свежей капустой и картофелем на м/к бульоне	250	7,0	7,0	18,76	160,5	151,25
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	6,57	4,19	32,32	185,19	74,05
	Птица, порционная запечённая	100	17,0	10,0	0,15	155,10	288,20
	Какао с молоком йодированным	180	3,5	3,70	25,50	143	693
	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,3	3,4	0,0	45,3	3,11
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8	0,08
ИТОГО		950	49,0	41,0	136,0	1080	

Возраст: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2 День 8 СРЕДА Горячий обед	Винегрет овощной	100	1,2	3,5	6,7	60,9	*20,08 О П*
	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне (собственное производство)	250	9,95	8,90	25,20	214,20	140,10
	Плов с птицей	200	23,72	30,80	52,16	567,69	291,33
	Булочка домашняя	125	9.1	15.65	67.4	447.5	469
	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный						
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8	0,08
ИТОГО		924	38.0	45.0	120.0	1017.29	

Возраст: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100-120	0,6	0,6	15	64,05	33
Неделя 2 День 9 ЧЕТВЕРГ Горячий обед	Щи из свежей капусты с мясом отварным	250/10	1,97	5,18	8,97	88,14	124,99
	Макаронный изделия с маслом сливочным	180	5,70	3,43	36,45	190,4	332,02
	Тефтели	100	10,77	8,69	4,27	137,28	441,01
	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,3	3,4	0,0	45,3	3,11
	Чай с сахаром	180	0,1		15,7	59,3	420,01
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8	0,08
ИТОГО		920	28.0	24.0	106.0	737.0	

Возраст: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2 День 10 ПЯТНИЦА Горячий обед	Салат из свеклы с маслом растительным	100	0,86	3,05	5,13	50,13	20,08
	Суп картофельный с горохом с мясными изделиями	250/10	4,8	3,1	16,9	110,6	102,89
	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,30	7,1	22,21	16,0	520,07
	Рыба, запеченная под соусом польским	100	17,0	17,0	18,0	230,5	413,02
	Чай с сахаром	180	0,2	0,05	15,01	58	430
	Хлеб пшеничный	60	3,00	0,30	19,68	88,8	0,08
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	150/20	17,8	18,0	49,0	415,8	401,25
ИТОГО		905	30,0	26,0	99,0	727,0	

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 День1 ПОНЕДЕЛЬНИК Горячий обед	Салат «Овощной»	100	0,94	7,22	5,27	57,42	23
	Рис отварной с маслом сливочным	180	3,70	4,0	39,0	196,24	21.05
	Суп лапша домашняя на к/б	250/10	9,90	8,90	25,20	214,20	514,20
	Рыба, запеченная под соусом польским	100	17,0	17,0	18,0	230.5	413.02
	Какао с молоком йодированным	180	3,50	3,70	25,50	143	693
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8	0,08
ИТОГО		880	37	40	130	920	

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 День2 ВТОРНИК Горячий обед	Борщ со свежей капустой и картофелем с отварным мясом	250	7,0	7,0	18,76	160.5	151.25
	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,30	7,1	22,21	16,0	520.07
	Птица, порционная запечённая	100	17,0	10,0	0,15	155,10	288,20
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0	25,0	94,2	639
	Сыр твердо-мягкий порционнно с м.д.ж.45%	10	2,3	3,4	0,0	45,3	3,11
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	90.0	0,08
ИТОГО		940	47.0	41	133	977.0	

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 День 3 СРЕДА Горячий обед	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100-120	0,7	0,7	15,1	64,06	33
	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне (собственное производство)	250	9,95	8,90	25,20	214,20	140,10
	Сосиски, сардельки отварные	100	4,82	8,49	7,87	135,97	243
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	6,57	4,19	32,32	185,19	74,05
	Ватрушка с повидлом	125	3,75	3,5	15,0	102,8	386
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8	0,08
	Чай с сахаром	180	0,1		15,7	59,3	420,01
ИТОГО		900	34.0	27.5	122.0	850	

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 День 4 ЧЕТВЕРГ Горячий обед	Салат «Витаминный» (горошек консервированный, лук репчатый)	100	0,94	7,22	5,27	57,42	49 ОП
	Щи из свежей капусты с мясом отварным	250/10	1,97	5,18	8,97	88,14	124,99
	Котлеты мясные	100	10,77	8,69	4,27	137,28	441.01
	Макаронный изделия с маслом сливочным	180	5,70	3,43	36,45	190,4	332,02
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	150/20	17,8	18,0	49,0	415.8	401.25
	Чай с сахаром	180	0,1		15,7	59,3	420,01
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8	0,08
	Напиток из яблок витаминизированный	180	0,22		19,43	74	420,05
ИТОГО		995	26.0	23	111.0	750	

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 День 5 ПЯТНИЦА Горячий обед	Салат из свеклы с маслом растительным	100	0,86	3,05	5,13	50,13	20,08
	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100-120	0,6	0,6	15	64,05	33
	Суп картофельный с горохом с мясными изделиями	250/10	4,8	3,1	16,9	110,6	102,89
	Плов с птицей	200	23,72	30,80	52,16	567,69	291,33
	Чай с сахаром	180	0,1		15,7	59,3	420,01
	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,3	3,4	0,0	45,3	3,11
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8	0,08
ИТОГО		930	34.0	38.0	120	960	

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2 День 6 ПОНЕДЕЛЬНИК Горячий обед	Салат из свежих овощей "Ассорти"	100	0,6	3,1	2,2	38,6	10,37
	Суп-лапша домашняя на к/б	250	6,9	6,95	18,76	160,5	151,25
	Рис отварной с маслом сливочным	180	3,70	4,0	39,0	196,24	21,05
	Котлета мясная	100	16,8	17,6	1,3	230,5	413,02
	Напиток из яблок витаминизированный	180	0,22		19,43	74	420,05
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8	0,08
ИТОГО		900	30,00	30,0	113,0	820	

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2 День 7 ВТОРНИК Горячий обед	Салат «Витаминный» (горошек консервированный, лук репчатый)	100	0,94	7,22	5,27	57,42	49 ОП
	Борщ со свежей капустой и картофелем на м/к бульоне	250	7,0	7,0	18,76	160,5	151,25
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	6,57	4,19	32,32	185,19	74,05
	Птица, порционная запечённая	100	17,0	10,0	0,15	155,10	288,20
	Какао с молоком йодированным	180	3,5	3,70	25,50	143	693
	Сыр твердо-мягкий порционнно с м.д.ж.45%	10	2,3	3,4	0,0	45,3	3,11
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8	0,08
ИТОГО		950	49,0	41,0	136,0	1080	

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2 День 8 СРЕДА Горячий обед	Винегрет овощной	100	1,2	3,5	6,7	60,9	*20,08 О П*
	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне (собственное производство)	250	9,95	8,90	25,20	214,20	140,10
	Плов с птицей	200	23,72	30,80	52,16	567,69	291,33
	Булочка домашняя	125	9.1	15.65	67.4	447.5	469
	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный						
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8	0,08
ИТОГО		924	38.0	45.0	120.0	1017.29	

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100-120	0,6	0,6	15	64,05	33
Неделя 2 День 9 ЧЕТВЕРГ Горячий обед	Щи из свежей капусты с мясом отварным	250/10	1,97	5,18	8,97	88,14	124,99
	Макаронный изделия с маслом сливочным	180	5,70	3,43	36,45	190,4	332,02
	Тефтели	100	10,77	8,69	4,27	137,28	441,01
	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,3	3,4	0,0	45,3	3,11
	Чай с сахаром	180	0,1		15,7	59,3	420,01
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8	0,08
ИТОГО		920	28.0	24.0	106.0	737.0	

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2 День 10 ПЯТНИЦА Горячий обед	Салат из свеклы с маслом растительным	100	0,86	3,05	5,13	50,13	20,08
	Суп картофельный с горохом с мясными изделиями	250/10	4,8	3,1	16,9	110,6	102,89
	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,30	7,1	22,21	16,0	520,07
	Рыба, запеченная под соусом польским	100	17,0	17,0	18,0	230,5	413,02
	Чай с сахаром	180	0,2	0,05	15,01	58	430
	Хлеб пшеничный	60	3,00	0,30	19,68	88,8	0,08
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	150/20	17,8	18,0	49,0	415,8	401,25
ИТОГО		905	30,0	26,0	99,0	727,0	