

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МОУ Цильнинской
СШ

№ 121 от 01.09.2023



Чуносов Е.Ю.

Десятидневное меню
основного организованного питания в школьной столовой
Цильнинской СШ им.Героя Советского Союза Н.И.Мальшева
на первое полугодие 2023-2024 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	151	23
	Каша гречневая рассыпчатая с овощной подливой	180	6,57	4,19	32,32	185,19	74,05
	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
	Чай с сахаром	180	0,1		15,7	84	420,01
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	200	0,08
ИТОГО		880	37	40	130	1050	

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	161	151,25
	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,30	7,1	22,21	162	520,07
	Котлеты куриные	100	3,5	16,2	15,1	135,97	243-К
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0	25,0	200	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	200	0,08
	Булочка домашняя	125		9,1	15,65	67,4	447,5

ИТОГО		940	47.0	41	133	1370	
-------	--	-----	------	----	-----	------	--

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
	Птица, порционная запечённая	100	17,0	10,0	0,15	155,10	288,20
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	6,57	4,19	32,32	185,19	74,05
	Кондитерские изделия: печенье, конфеты	125	3,75	3,5	15,0	319	386
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	200	0,08
	Какао с молоком йодированным	180	3,50	3,70	25,50	143	693
ИТОГО		900	34.0	27.5	122.0	1261	

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 из свежих овощей "Ассорти"	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	227	441.01
	Макаронный изделия с маслом сливочным	180	5,70	3,43	36,45	370	332,02
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	150/20	17,8	18,0	49,0	415.8	401.25
	Кисель	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	1381	

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	95	20,08
	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100-120	0,6	0,6	15	65	33
	Суп картофельный с горохом с мясными изделиями	250/10	4,8	3,1	16,9	164	102,89
	Плов с птицей	200	23,72	30,80	52,16	568	291,33
	Чай с сахаром	180	0,1		15,7	84	420,01
	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,3	3,4	0,0	46	3,11
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	200	0,08
ИТОГО		930	34.0	38.0	120	1127	

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	78	10,37
	Суп-лапша домашняя на к/б	250	6,9	6,95	18,76	161	151,25
	Каша гороховая с овощной подливой	180	11,58	1,24	32,72	92,07	250
	Котлета мясная	100	10,77	8,69	4,27	227	441,01
	Напиток из яблок витаминизированный	180	0,22		19,43	84	420,05
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	200	0,08
ИТОГО		900	30,00	30,0	113,0	946	

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	Борщ со свежей капустой и картофелем на м/к бульоне	250	7,0	7,0	18,76	161	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
	Чай с сахаром	180	0,1		15,7	84	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	200	0,08
	Булочка домашняя	125	9,1	15,65	67,4	447,5	469
ИТОГО		950	49,0	41,0	136,0	1080	

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	Салат 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 говядиной	200	23,72	30,80	52,16	567,69	291,33
	Булочка домашняя	125	9.1	15.65	67.4	447.5	469
	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		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
	Макаронные 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
	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	180	0,04	0	25,0	200	639
	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	160	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	200	0,08
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	150/20	17,8	18,0	49,0	416	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
	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
	Сокодержательный напиток	200	0,20	0,26	22,6	92	1043
ИТОГО		1080	37	40	153	938	

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 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

	Сокодержательный напиток	200	0,20	0,26	22,6	92	1043
ИТОГО		1140	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
	Котлеты куриные	100	3,5	16,2	15,1	135,97	243-К
	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
	Какао с молоком йодированным	180	3,50	3,70	25,50	143	693
Сокодержательный напиток	200	0,20	0,26	22,6	92	1043	
ИТОГО		1100	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 из свежих овощей "Ассорти"	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
	Кисель	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
Сокодержательный напиток	200	0,20	0,26	22,6	92	1043	
ИТОГО		1195	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
	Сокосодержащий напиток	200	0,20	0,26	22,6	92	1043
ИТОГО		1130	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
Сокодержательный напиток	200	0,20	0,26	22,6	92	1043	
ИТОГО		1100	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	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
	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
	Сокодержательный напиток	200	0,20	0,26	22,6	92	1043
ИТОГО		1150	49,0	41,0	136,0	1080	

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	Салат 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 говядиной	200	23,72	30,80	52,16	567,69	291,33
	Булочка домашняя	125	9.1	15.65	67.4	447.5	469
	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

	Сокодержатель напиток	200	0,20	0,26	22,6	92	1043
ИТОГО		1124	38.0	45.0	120.0	1017.29	

Возраст: 7-11 лет

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
	Сокодержатель напиток	200	0,20	0,26	22,6	92	1043
ИТОГО		1105	30.0	26.0	99.0	727.0	
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
	Макаронные 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
	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	180	0,20	0,26	22,6	92	
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8	0,08
	Сокодержатель напиток	200	0,20	0,26	22,6	92	1043
ИТОГО		1120	28.0	24.0	106.0	737.0	