

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МОУ Цильнинской
СШ

№ 144 от 30.08.2024

Чуносов Е.Ю.

Десятидневное меню

основного организованного питания в школьной столовой

Цильнинской СШ им.Героя Советского Союза Н.И.Малышева

на первое полугодие 2024-2025 учебного года

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
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	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
	Кондитерские изделия	25	2,9	2,3	38,0	183	пром
	Какао с молоком йодированным	180	3,50	3,70	25,50	143	693
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	200	0,08
ИТОГО		880	37	40	130	1031	

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	Салат из белокочанной капусты с огурцом	60	1,13	4,84	6,5	81	91
	Борщ со свежей капустой и картофелем с отварным мясом	250	7,0	7,0	18,76	260,5	151,25
	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,30	7,1	22,21	174,02	520,07
	Котлеты куриные	100	10,77	8,69	4,27	137,28	441,01
	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	200	0,08
ИТОГО		940	47,0	41	133	911,3	

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
	Салат из свеклы с маслом растительным	60	1,25	5,71	5,04	75	52
	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	125	0,6	0,6	15	64,05	69-1
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	200	0,08
	Чай с сахаром	180	0,1		15,7	59,3	420,01
ИТОГО		900	34.0	27.5	122.0	1122,2	

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»	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	200	0,08
ИТОГО		995	26.0	23	111.0	1022,2	

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 овощной	100	0,86	3,05	5,13	50,13	20,08
	Ватрушка с повидлом	125	3,75	3,5	15,0	102,8	386
	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
	Кисель фруктовый	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	200	0,08
ИТОГО		1130	34,0	38,0	120	1232,2	

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
	Каша гороховая с маслом сливочным и овощной подливой	180	3,70	4,0	39,0	196,24	21,05
	Котлета мясная	100	16,8	17,6	1,3	230,5	413,02
	Чай с сахаром	180	0,2	0,05	15,01	58	430
	Кондитерские изделия	25	2,9	2,3	38,0	183	пром
Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	200	0,08	
ИТОГО		1100	30,00	30,0	113,0	1092,20	

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»	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	200	0,08	
ИТОГО		1150	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	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 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 сухофруктов	180	0,04	0	25,0	94,2	639
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	200	0,08
ИТОГО		1124	38.0	45.0	120.0	1196,2	

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
	Салат из белокочанной капусты с огурцом	60	1,13	4,84	6,5	81	91
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
	Кисель фруктовый	180	0,1		15,7	59,3	420,01
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	200	0,08
ИТОГО		1120	28.0	24.0	106.0	1009,2	

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	200	0,08
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	150/20	17,8	18,0	49,0	415.8	401.25
ИТОГО		1105	30.0	26.0	99.0	999,2	