

Утверждаю
Директор МБОУ «ШКОЛА №1»


ЦЫБИНА И.В.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Столовой школы №1
на 2023-2024 учебный год
завтраки и обеды с 5 - 11 класс.

МЕНЮ ШКОЛЫ

Витамины (мг)				Минеральные вещества				Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	номер рецептуры	
В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал				
1 неделя 1 день . Завтрак.															
0,05	5,7	0,01	0,23	21,09	65,2	18,6	0,5	1,43	6,09	8,36	94	100(30)	Салат овощной или овощи порционные	38/49/51/43	
0,16	0,71	0,59	2,05	24,12	219	39,34	2,49	15,08	12,48	44,9	229	170	Плов	601/265	
-	0,6	-	-	32,3	-	17,56	0,48	0,78	0,05	27,63	115	200	Компот	348	
0,01	1,08	-	-	10,5	37,7	6	0,32	0,3	0,05	1,89	39	30	Хлеб ржаной		
0,22	8,09	0,6	2,28	88	322	82	3,79	18	19	83	477	500	Итого:		
Обед															
0,11	1,14	38,25	-	202,03	172,48	30,18	0,64	7,19	6,51	23,55	182	250	Суп молочный	93	
0,05	1,29	0,14	0,74	40,71	151,6	18,02	1,93	11,5	12,6	34,7	158	90	Птица тушеная с овощами в соусе	301/643	
0,22	-	0,02	0	15,5	250	81	4,73	8,95	8,73	43,0	415	150/(20)	Греча отварная(овощи)	54-4г/405/378	
0	0	0	0	6,0	-	0	0,4	0,20	0	14,0	28	200	Чай	943	
0,01	1,08	-	-	10,5	37,7	6	0,32	0,3	0,05	1,89	39	30	Хлеб ржаной		
0,39	3,51	38,41	0,74	275	612	135,2	8,02	28	28	117	822	740	Итого:		

Руководитель

Цыбина И.В.

Зав. производством

Гогина И. В.

Калькулятор

Бабанина А. В.



МЕНЮ ШКОЛЫ

Витамины (мг)				Минеральные вещества				Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	номер рецептуры
В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал			
1 неделя 2 день Завтрак.														
0,13	0,4	0,12	0,32	113,6	97	19,3	0,52	5,02	15,6	15,6	236	150/5	Каша молочная с маслом слив.	183/384/4/168
0,05	-	0,01	-	250	250	50	2,0	12,0	1,0	20,0	121	50	Бутерброд с сыром	8
0,02	0	0	-	34	-	-	0	1,4	2,0	22,4	116	200	Кофейный напиток на молоке	951
0,03	10	0	0	16	11	9	0,3	0,4	0,4	25	47	100	Фрукт	
0,23	10,4	0,13	0,32	414	358	78,3	2,82	19	19	83	520	505	Итого:	
Обед														
0,05	5,7	0,01	0,23	21,09	65,2	18,6	0,5	1,43	6,09	8,36	94	60(30)	Салат овощной или овощи порционные	38/49/51/43
0,05	5,81	0	-	38,08	87,18	35,3	2,03	5,49	3,28	16,33	135	250	Суп гороховый	206
0,08	12,07	0,03	1,29	16,67	118	20,54	1,67	16,65	17,59	68,42	343	155/5	Запеканка картофельная с мясом с маслом слив.	284/626
0,04	0,37	-	-	68,4	-	40,9	4,5	1,8	0	22,3	94	200	Компот	54-5хн
0,01	1,08	-	-	10,5	37,7	6	0,32	0,3	0,05	1,89	39	30	Хлеб ржаной	
0,23	25,03	0,04	1,52	154,7	308	121	9,02	26	27	117	705	700	Итого:	

Руководитель _____ Цыбина И.В.

Зав. производством _____ Гогина И. В.

Калькулятор _____ Бабанина А. В.



МЕНЮ ШКОЛЫ

Витамины (мг)				Минеральные вещества				Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	номер рецептуры.
В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал			
1 неделя 3 день. Завтрак.														
0,01	0,38	-	-	60,0	-	-	1,13	14,75	12,0	34,0	199	50/50	Котлета рыбная с соусом	54-4р/510/587
0,1	3,7	-	-	27,0	-	-	0,7	4,1	6,95	22,74	136	150/30	Картофельное пюре(овощи порцион.)	321/694
0,8	80	2,0	0,2	40	22	12	0,6	0,21	0	24,37	96	200	Напиток	
0,01	1,08	-	-	10,5	37,7	6	0,32	0,3	0,05	1,89	39	30	Хлеб ржаной	
0,92	85,16	2,0	0,2	138	59,7	18	2,75	19	19	83	470	510	Итого:	
Обед														
0,05	5,7	0,01	0,23	21,09	65,2	18,6	0,5	5,43	4,09	8,36	101	60(30)	Салат овощной или овощи порционные	38/49/51/43
0,09	7,53	-	-	24,95	-	24,08	0,93	4,99	5,98	63,33	303	250	Рассольник	96/76/82
0,1	0,25	345,0	-	114,2	260,5	19,5	2,94	16,0	17,0	27,83	200	150/5	Омлет с маслом сливочным	438/54-1о
-	2,83	-	-	14,2	-	2,4	0,36	0,13	0,02	15,2	62	200/5	Чай с (лимоном)	377
0,01	1,08	-	-	10,5	37,7	6	0,32	0,3	0,05	1,89	39	30	Хлеб ржаной	
0,25	17,39	345,0	0,23	185	363	70,58	5,05	27	27	117	705	700	Итого:	

Руководитель _____

Цыбина И.В.

Зав. производством _____

Гогина И. В.

Калькулятор _____

Бабанина А. В



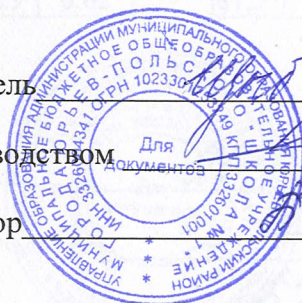
МЕНЮ ШКОЛЫ

Витамины (мг)				Минеральные вещества				Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	номер рецептуры
В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал			
1 неделя 4 день. Завтрак.														
0,09	0,74	0,33	-	226,4	344,9	36,42	0,84	13,84	15,0	43,4	280	150/20	Пудинг творожный со сметаной	222/236/ 467/469
-	1,59	-	-	152	-	21,34	0,48	4,08	3,54	17,58	119	200	Какао на молоке	382
0,04	10,0	-	-	8,0	-	42,0	0,6	1,5	0,5	21,0	95	130	Фрукт	
0,13	12,33	0,33	-	488	345	101,68	1,95	19	19	82	494	500	Итого:	
Обед														
0,1	20,03	0,18	0,9	66,15	64,1	26,5	1,38	12,34	11,83	52,64	307	260	Суп сырный с курицей	200
0,2	24,45	38,1	2,29	71,57	141	17	2,14	13,49	14,37	37,72	312	210	Голубцы ленивые с соусом	54-3м/298
0,8	80	2,0	0,2	40	22	12	0,6	0,22	0	25,58	100	200	Напиток	1041
0,01	1,08	-	-	10,5	37,7	6	0,32	0,3	0,05	1,89	39	30	Хлеб ржаной	
1,11	126	40	3,39	188	265	61,5	4,44	26	26	118	758	700	Итого:	

Руководитель _____ Цыбина И.В.

Зав. производством _____ Гогина И. В.

Калькулятор _____ Бабанина А. В



МЕНЮ ШКОЛЫ

Витамины (мг)				Минеральные вещества				Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	номер рецептуры
В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал			
1 неделя 5 день. Завтрак.														
0	25,5	71,4	-	28,2	18,9	10,5	0,6	4,97	9,98	22,33	119	60(30)	Салат овощной или овощи порционные	45/ 38/49/51/33/43
0,21	3,24	-	-	35,31	-	-	3,15	13,5	8,92	41,89	252	180	Жаркое по-домашнему или субпродукты отварные в соусе с картофельным пюре	54- 9м/94/262/261/ 321
-	2,83	-	-	14,2	-	2,4	0,36	0,2	0	14,0	28	200	Чай	943
0,02	12,16	-	-	21	75	12	0,64	0,6	0,1	3,78	78	60	Хлеб ржаной	
0,23	43,73	71,4	-	98,71	93,9	24,9	4,75	19	19	82	477	500	Итого:	
Обед														
0,05	11,11	0	-	47,93	57,49	28,35	1,29	11,67	10,7	82,67	264	275	Борщ со сметаной	170
0,2	0,5	0,02	-	22,7	78,0	19,1	1,8	14,8	15,93	7,68	280	200	Пельмени отварные со сметаной	1235
-	0,6	-	-	6,4	-	17,46	0,18	0,04	0	24,76	122	200	Компот	858/859
0,01	1,08	-	-	10,5	37,7	6	0,32	0,3	0,05	1,89	39	30	Хлеб ржаной	
0,26	13,29	0,02	-	87,53	173	70,91	3,59	27	27	117	705	705	Итого:	

Руководитель

Цыбина И.В.

Зав. производством

Гогина И. В.

Калькулятор

Бабанина А. В.



МЕНЮ ШКОЛЫ

Витамины (мг)				Минеральные вещества				Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	номер рецептуры
В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал			
2 неделя 1 день. Завтрак.														
0,05	1,43	0,16	0,82	45,2	168,4	20,02	2,14	15,0	14,0	23,0	303	100	Птица тушеная в соусе	643/290/301
0,04	0	-	-	8,0	46	16,34	0,5	3,4	5,0	33,0	135	150/(20)	Макароны отварные (овощи порцион.)	688
-	0,6	-	-	6,4	-	17,46	0,18	0,04	0	24,76	94	200	Компот	858/859
0,01	1,08	-	-	10,5	37,7	6	0,32	0,3	0,05	1,89	39	30	Хлеб ржаной	
0,1	3,11	0,16	0,82	70	252	59,82	3,14	19	19	83	571	500	Итого:	
Обед														
0,05	5,81	0	-	38,08	87,18	35,3	2,03	5,49	3,28	16,33	135	250	Суп гороховый	206
0,07	0,6	0	0	11,1	-	-	1,0	7,59	9,3	10,6	204	50/50	Биточек мясной с соусом	608/587
0,39	-	0,09	1,0	140,7 6	392	115,21	3,58	12,73	14,61	75,0	299	150/(20)	Рис отварной (овощи порционные)	304
-	2,83	-	-	14,2	-	2,4	0,36	0,2	0	14,0	28	200	Чай	943
0,01	1,08	-	-	10,5	37,7	6	0,32	0,3	0,05	1,89	39	30	Хлеб ржаной	
0,52	10,32	0,09	1	214,6	517	158,91	7,29	26	27	118	705	750	Итого:	

Руководитель _____

Цыбина И.В.

Зав. производством _____

Гогина И. В.

Калькулятор _____

Бабанина А. В.



МЕНЮ ШКОЛЫ

Витамины (мг)				Минеральные вещества				Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	номер рецептуры
В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал			
2 неделя 2 день. Завтрак.														
0,13	0,4	0,12	0,32	113,6	97	19,3	0,52	3,02	11,6	25,6	236	150/5	Каша молочная с маслом слив.	183/384/4/168
0,05	-	0,01	-	250	250	50	2,0	12,0	1,0	20,0	121	50	Бутерброд с сыром	8
0,02	0	0	-	34	-	-	0	1,4	2,0	22,4	116	200	Кофейный напиток на молоке	951
-	-	-	-	-	-	-	-	2,19	4,85	15,1	114	95	Йогурт 2,5%	
0,2	0,4	0,13	0,32	397	347	69,3	2,52	19	19	83	587	500	Итого:	
Обед														
0,01	5,7	0	-	21,09	24,58	12,54	0,8	4,97	4,08	14,84	112	60(30)	Салат овощной или овощи порционный	51/46/45/54-8з/33/51/49
0	0,74	0,46	0,04	33,0	5,65	2,86	0,31	6,26	4,02	44,5	135	250	Суп вермишелевый с мясом	111
0,01	0,38	-	-	60,0	-	-	1,13	10,58	17,95	12,6	223	90	Котлеты рыбная с соусом	54-4р/510/352
0,1	3,7	-	-	27,0	-	-	0,7	2,1	0,8	14,7	75	150	Картофельное пюре	321/694
0,04	0,37	-	-	68,4	-	40,9	4,5	1,8	0	28,6	121	200	Компот	54-5хн/ 54-7хн
0,01	1,08	-	-	10,5	37,7	6	0,32	0,3	0,05	1,89	39	30	Хлеб ржаной	
0,17	11,97	0,46	0,04	219,9	67,93	62,3	7,76	26	27	117	705	780	Итого:	

Руководитель _____ Цыбина И.В.

Зав. производством _____ Гогина И. В.

Калькулятор _____ Бабанина А. В.



МЕНЮ ШКОЛЫ

Витамины (мг)				Минеральные вещества				Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	номер рецептуры
В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал			
2 неделя 3 день. Завтрак.														
0,1	0,25	345,0	-	114,2	260,5	19,5	2,94	16,0	17,0	27,83	200	150/5/20	Омлет с маслом сливочным(овоци)	438/54-1о
-	1,59	-	-	152	-	21,34	0,48	4,08	3,54	17,58	119	200	Какао на молоке	382
0,01	1,08	-	-	10,5	37,7	6	0,32	0,3	0,05	1,89	39	30	Хлеб ржаной	
0,03	10	0	0	16	11	9	0,3	0,6	0,46	35,7	205	100	Фрукт	
0,18	11,84	345	0	293	309	55,84	4,04	21	21	83	563	505	Итого	
Обед														
0,09	7,53	-	-	24,95	-	24,08	0,93	4,99	5,98	23,33	36	250	Рассольник ленинградский	96/76/82
0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	24,03	2,1	12,55	4,24	24,01	239	90	Субпродукты отварные в соусе или оладьи печеночные с соусом	282/261/94/262
0,22	-	0,02	0	15,5	250	81	4,73	8,95	16,73	43,0	415	150/(20)	Греча отварная(овоци)	54-4г/405/378
0,8	80	2,0	0,2	40	22	12	0,6	0,21	0	24,37	93	200	Напиток	1041/859
0,01	1,08	-	-	10,5	37,7	6	0,32	0,3	0,05	1,89	39	30	Хлеб ржаной	
1,19	93,68	3,51	2,45	121	429	147	8,68	27	27	117	822	740	Итого	

Руководитель

Цыбина И.В.

Зав. производством

Гогина И. В.

Калькулятор

Бабанина А. В.



МЕНЮ ШКОЛЫ

Витамины (мг)				Минеральные вещества				Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	номер рецептуры	
В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал				
2 неделя 4 день. Завтрак.															
0,31	0,98	0,23	1,58	58,49	156,36	10,89	2,13	14,6	14,04	38,26	271	100	Фрикадельки мясные в соусе	280/471/587/105	
0,1	3,7	-	-	27,0	-	-	0,7	3,1	4,95	22,65	116	150/(20)	Картофельное пюре (овощи)	321/694	
0,01	4,0	0	0	14,0	16,0	10,0	2,8	1,0	0	20,2	92	200	Компот		
0,01	1,08	-	-	10,5	37,7	6	0,32	0,3	0,05	1,89	39	30	Хлеб ржаной		
0,43	9,76	0,23	1,58	110	320	26,89	5,95	19	19	83	518	500	Итого:		
Обед															
0,03	3,75	0	0	14,57	26,4	18,45	0,65	4,97	4,08	14,84	119	60(30)	Салат из овощей или овощи порционные)	51/45/46/33/52/49	
0,06	18,46	0	-	43,33	47,63	22,25	0,8	7,59	10,89	29,49	185	250(5)	Щи из св.капусты с картофелем(со сметаной)	187/88	
0,15	0,67	0,55	1,88	22,61	205,26	36,88	2,33	14,14	11,7	55,7	312	155	Плов	648/265	
0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2,0	0	0	0	15,3	50	200	Кисель	648	
0,01	1,08	-	-	10,5	37,7	6	0,32	0,3	0,05	1,89	39	30	Хлеб ржаной		
0,27	29,56	0,58	1,88	94	333	86	4,1	27	27	117	705	700	Итого:		

Руководитель _____

Цыбина И.В.

Зав. производством _____

Гогина И. В.

Калькулятор _____

Бабанина А. В.



МЕНЮ ШКОЛЫ

Витамины (мг)				Минеральные вещества				Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	номер рецептуры
В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал			
2 неделя 5 день. Завтрак.														
0,04	0	-	-	11,0	-	-	0,8	15,8	15,0	23,4	246	100	Биточек мясной с соусом	608/587
0,04	0	-	-	8,0	46	16,34	0,5	3,4	4,0	33,0	135	150/(20)	Макароны отварные (овощи порцион.)	688
0,8	80	2,0	0,2	40	22	12	0,6	0,21	0	24,37	96	200	Напиток	1041/54-7хн/858
0,01	1,08	-	-	10,5	37,7	6	0,32	0,3	0,05	1,89	39	30	Хлеб ржаной	
0,17	81,08	2	0,2	69,5	106	34,34	2,22	20	20	83	516	500	Итого:	
Обед														
0,03	3,75	0	0	14,6	26,4	18,45	0,65	0,86	3,65	5,02	56	60	Салат из овощей	51/46/40/33/52
0,14	11,2	0	-	48,9	86,84	53,78	1,36	6,34	7,83	44,85	260	250	Суп картофельный с рыбой	200/84
0,18	22	29,25	-	25	247	42	2,88	18,36	14,22	51,24	322	180	Жаркое по-домашнему	54-9м
0	0	0	0	6,0	-	0	0,4	0,20	0	14,0	28	200	Чай	943
0,01	1,08	-	-	10,5	37,7	6	0,32	0,3	0,05	1,89	39	30	Хлеб ржаной	
0,36	37	29	0	105	398	120	5,61	26	26	117	705	720	Итого:	

Руководитель

Цыбина И.В.

Зав. производством

Тогица И. В.

Калькулятор

Бабанина А. В.

