

УТВЕРЖДАЮ  
 Генеральный директор ООО «Школьное питание»  
 Колеватов Е.С.



СОГЛАСОВАНО  
 И.о. директора МБОУ «Нышинская СОШ»  
 Огородников А.В.



Основное двухнедельное цикличное меню  
 для организации питания учащихся 7-11 лет, 12 лет и старше  
 в МБОУ «Нышинская СОШ»

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
			7-11 лет	12-18 лет	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет	12-18 лет
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
ПОНЕДЕЛЬНИК (1)	ОБЕД											
	122/2021г	Суп с рыбными консервами	200	250	7,44	9,30	9,12	11,40	8,04	10,05	144,00	180,00
	462/2004г	Тефтели 2-й вариант	90	100	5,70	6,33	13,19	14,65	9,50	10,55	179,43	199,37
	97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	180	5,45	6,53	6,75	8,10	33,75	40,50	217,53	261,04
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	ИТОГО ОБЕД:	700	790	23,42	27,00	29,78	34,87	88,285	98,10	714,80	814,25	
ВТОРНИК (2)	ОБЕД											
	41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1,60	2,00	3,44	4,30	8,00	10,00	69,36	86,70
	347/2021г	Котлеты "Школьные"	90	100	13,77	15,30	9,90	11,00	11,97	13,30	192,06	213,40
	389/2021г	Пюре из гороха с маслом	150	180	16,50	19,80	3,75	4,50	29,78	35,73	218,85	262,62
	496/2021г	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,31	78,31
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
	ИТОГО ОБЕД:	710	800	37,94	43,17	18,06	20,77	100,67	109,95	716,96	799,41	
СРЕДА (3)	ОБЕД											
	94/2021г	Борщ с картофелем	200	250	1,88	2,35	3,62	4,53	7,64	9,55	70,66	88,33
	452/2004г	Биточки особые	90	100	12,15	13,50	18,90	21,00	8,91	9,90	254,34	282,60
	510/2004г	Каша гречневая вязкая	150	180	4,50	5,40	3,48	4,18	19,55	23,45	127,50	153,00
	141/2008г	Соус томатный	40	50	1,04	1,30	3,84	4,80	3,76	4,70	53,76	67,20
	486/2021г	Компот из свежих плодов и ягод	200	200	0,10	0,10	0,10	0,10	11,10	11,10	45,70	45,70
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20	
	ИТОГО ОБЕД:	750	850	25,07	28,05	30,64	35,30	83,58	91,32	710,34	795,21	
ЧЕТВЕРГ (4)	ОБЕД											
	100/2021г	Рассольник ленинградский	200	250	2,10	2,63	4,08	5,10	10,60	13,25	87,52	109,40
	367/2021г	Птица в соусе с томатом *	100	100	15,50	15,50	13,07	13,07	3,20	3,20	192,43	192,43
	510/2004г	Каша пшеничная вязкая	150	180	4,50	5,40	6,15	7,38	24,90	29,88	172,95	207,54
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
	574/2021г	Хлеб ржаной	25	25	2,00	2,00	0,38	0,38	10,03	10,03	51,48	51,48
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
	ИТОГО ОБЕД:	725	805	28,50	29,93	24,175	26,43	93,425	101,06	705,28	761,75	
	*возможность замены кулинарного изделия											
	494/2004г	Птица запеченная	90	100	16,83	18,70	13,77	15,30	0,54	0,60	193,41	214,90
ПЯТНИЦА (5)	ОБЕД											
	46/2008г	Суп картофельный с мак. изделиями	200	250	2,32	2,90	2,00	2,50	16,80	21,00	94,48	118,10
	451/2004г	Шницель	90	100	14,31	15,90	12,96	14,40	14,40	16,00	231,48	257,20
	216/2004г	Картофель тушеный	150	180	3,15	3,78	9,60	11,52	27,75	33,30	210,00	252,00
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
	ИТОГО ОБЕД:	710	800	25,38	28,18	25,36	29,22	100,87	112,22	733,24	824,58	

Неделя первая, третья