

СОГЛАСОВАНО:
Директор ГБОУ СОШ(ООШ)

Дедков / Дедкова Е.В.

« 9 » сентября 2011 г.



СОГЛАСОВАНО:
Председатель
родительского комитета
О.С.Солдаткина

Солд-
« 9 » сентября 2011 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
АО «Комбинат питания»
А.Н. Воронин

« 9 » сентября 2011 г.



Примерное циклическое меню
для организации питания
в ГБОУ СОШ(ООШ)

Осенне-зимнее (весеннее - *)

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	252,469,2	Биточки с соусом, Макароны изделия отварные, кукуруза консервированная	260	68,48	357	17	15	50
	гор.напиток	628	Чай с сахаром	200	4,00	57	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный,ржаной	40	6,20	83	3	0	16
						78,68			
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	11	Салат из моркови с чесноком	60	9,00	124	1	12	3
	1 блюдо	138	Суп картофельный с горохом	200	19,84	128	5	4	19
	2 блюдо		Котлеты куриные с соусом	90	56,13	133	9	10	10
	гарнир	482	Капуста тушеная	150	11,00	123	4	5	17
	сладкое	283	Компот из сухофруктов	180	8,00	126	1		32
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	3,10	45	2	0	10
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	3,10	38	1	0	6
						110,17			

Школа Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	109	Каша Янтарная, сыр плавленый, пастила	261	60,48	254	9	13	42
	гор.напиток	762	Какао растворимый	200	12,00	138	4	3	17
	хлеб		Батон	40	6,20	94	3	0	21
					78,68				
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	60	Винегрет овощной	60	12,00	80	1	6	5
	1 блюдо	120	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	220	19,00	86	2	6	9
	2 блюдо	394	Пельмени отварные с бульоном	180	57,97	250	14	12	21
	гарнир								
	сладкое	280	Компот из кураги	200	15,00	176	2		44
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	3,10	45	2	0	10
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	3,10	38	1	0	6
						110,17			

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	472,24	Биточки из минтая с овощами с соусом, Картофельное пюре, огурцы соленые	260	57,48	291	13	15	32
	гор.напиток	702	Компот из свежих яблок	200	15,00	128	0	0	34
	хлеб		Хлеб пшеничный,ржаной	40	6,20	83	3	0	16
					78,68				
Завтрак 2	фрукты								
	напиток								
Обед	закуска	23	Салат из свеклы отварной	60	12,00	109	1	7	6
	1 блюдо	139	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	19,00	126	3	3	24
	2 блюдо	893	Плов из говядины	150	68,97	296	16	10	35
	гарнир								
	сладкое	628	Чай с сахаром	200	4,00	57	0	0	15
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	3,10	45	2	0	10
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	3,10	38	1	0	6
					110,17				

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	428,469,31	Голубцы ленивые с соусом, Макароны изделия отварные, горошек зеленый	260	60,48	370	14	15	48
	гор.напиток	293	Сок фруктовый	200	12,00	94	1		23
	хлеб		Хлеб пшеничный/ржаной	40	6,20	83	3	0	16
					78,68				
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	37	Салат из свежих помидоров, яблок и консервированных огурцов	60	13,00	49	0	4	3
	1 блюдо	110	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	210	19,00	96	4	6	12
	2 блюдо	202	Ежики в соусе	90	54,97	164	11	10	14
	гарнир	463	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,00	233	8	5	26
	сладкое	289	Напиток из шиповника	180	8,00	97	1		24
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	3,10	45	2	0	10
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	3,10	38	1	0	6
						110,17			

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	114	Каша рисовая молочная жидкая с маслом, сахаром	160	40,48	265	12	15	30
	гор.напиток	628	Чай с лимоном	187	8,00	54	0	0	14
	хлеб		Батон	40	5,10	94	3	0	21
	закуска	24	Фрукты	150	25,10	57	1		15
Завтрак 2	фрукты				78,68				
Обед	закуска	62	Салат из белокочанной капусты	60	12,00	54	1	3	6
	1 блюдо	42	Рассольник ленинградский со сметаной	210	23,00	117	2	6	16
	2 блюдо	520	Стейк(шницель) из курицы с соусом	90	35,73	120	12	9	2
	гарнир	251	Картофель и овощи тушеные	150	25,24	250	4	11	35
	сладкое	283	Компот из сухофруктов	180	8,00	126	1		32
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	3,10	45	2	0	10
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	3,10	38	1	0	6
						110,17			

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	102	Каша молочная жидкая Дружба с маслом, сахаром, кондитерские изделия	245	59,58	316	9	14	39
	гор.напиток	2870	Какао растворимый	200	11,00	138	4	3	17
	хлеб		Горячий бутерброд Пикантный	55	8,10	156	3	2	18
						78,68			
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	23	Салат из свеклы отварной	60	12,00	109	1	7	6
	1 блюдо	139	Суп Харчо	200	19,00	100	2	3	14
	2 блюдо	423	Палочки с крупой с соусом	90	49,97	122	7	7	10
	гарнир	270	Пюре из гороха	150	12,00	260	15	6	40
	сладкое	289	Напиток лимонный	180	11,00	86	0		22
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	3,10	45	2	0	10
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	3,10	38	1	0	6
						110,17			

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	423,463,52	Котлеты куриные с соусом, Каша гречневая рассыпчатая, огурцы порционно	260	57,48	368	16	15	37
	гор.напиток	702	Компот из свежих яблок	200	15,00	128	0		34
	хлеб		Хлеб пшеничный/ржаной	40	6,20	83	3	0	16
						78,68			
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	60	Винегрет овощной	60	12,00	80	1	6	5
	1 блюдо	120	Уха	200	19,00	103	4	3	16
	2 блюдо	202	Ежики в соусе	90	53,97	164	11	10	14
	гарнир	469	Макаронные изделия отварные	150	12,00	204	5	4	37
	сладкое	628	Чай с лимоном	187	7,00	54	0	0	14
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	3,10	45	2	0	10
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	3,10	38	1	0	6
						110,17			

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	240,24	Помидоры консервированные, Пельмени отварные с бульоном	280	68,48	330	15	12	22
	гор.напиток	628	Чай с сахаром	200	4,00	57	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный/ржаной	40	6,20	83	3	0	16
						78,68			
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	11	Салат из моркови и яблок	60	8,00	89	1	6	9
	1 блюдо	110	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	210	23,00	96	4	6	12
	2 блюдо	423	Бифштекс с соусом	90	52,97	133	11	10	10
	гарнир	472	Картофельное пюре	150	12,00	154	3	4	26
	сладкое	283	Компот из сухофруктов	180	8,00	126	1		32
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	3,10	45	2	0	10
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	3,10	38	1	0	6
						110,17			

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	193,24	Плов из говядины, огурцы соленые	240	69,58	369	16	16	41
	гор.напиток	628	Чай с сахаром	200	4,00	57	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный,ржаной	60	5,10	126	4	0	25
						78,68			
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	62	Салат из белокочанной капусты	60	12,00	54	1	3	6
	1 блюдо	138	Суп картофельный с горохом	200	16,84	128	5	4	19
	2 блюдо	162	Котлеты из минтая с соусом	90	46,63	96	9	5	9
	гарнир	251	Картофель и овощи тушеные	150	16,00	250	4	11	35
	сладкое	293	Сок фруктовый	180	12,50	85	1		21
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	3,10	45	2	0	10
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	3,10	38	1	0	6
						110,17			

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	520,469,31	Стейк(шницель) из курицы с соусом, Макаaronные изделия, Икра кабачковая	260	57,48	348	12	15	41
	гор.напиток	280	Компот из кураги	200	15,00	176	2		44
	хлеб		Хлеб пшеничный/ржаной	40	6,20	83	3	0	16
						78,68			
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	111	Салат Степной	60	15,00	104	1	9	5
	1 блюдо	132	Суп из овощей	200	19,00	76	4	4	10
	2 блюдо	423	Тефтели с соусом	90	51,97	122	7	7	10
	гарнир	465	Рис отварной	150	11,00	219	4	5	42
	сладкое	629	Чай с лимоном	187	7,00	54	0	0	14
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	3,10	45	2	0	10
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	3,10	38	1	0	6
						110,17			

