

«УТВЕРЖДАЮ»

Е.А.Суханова

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

Для питания детей в школах ГБОУ СОШ №1, №3, №4, №8, №9, №10, №13, №22, ГБОУ ООШ №5, №12, №21, №23, ГБОУ СОШ «Центр образования»

С 21 октября по 25 октября 2019г.

№ Рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Цена блюда	Пищевая ценность				Витамины И мин. мг С
				Белки г	Жиры г	Углев. г	Калорийн. ккал	
<b>Понедельник</b>								
87	Суп с рыбными консервами	200	15-53	1,74	2,14	13,64	81,1	13,88
9	Колбаса вареная	80	33-28	10,5	18,2	1,23	210,74	0
302	Каша рассыпчатая (гречка)	100	5-89	4,92	3,53	25,41	158,27	0
892	Маринад овощной с томатом	50	3-45	0,86	5,04	5,36	70,94	5,625
377	Чай с лимоном	200/15/7	2-78	0,16	0	15,21	63,16	2,842
	Хлеб пшеничный	30	1-18	2,16	1,0	14,81	78,31	0,123
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1-01	1,32	0,47	9,53	48,52	0,075
	Миниторт	1шт	14-00					
<b>Вторник</b> 77-12								
98	Суп крестьянский с крупой (пшениной)	200	12-32	8,82	11,62	8,46	174,04	16,92
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140	33-34	19,53	15,47	36,48	363,17	0,854
15	Колбаса п/к (порциями)	30	16-52	4,53	12,03	0,09	127,0	0
349	Компот из сухофруктов	200	4-12	1,96	0,4	51,7	214,8	0,00
	Хлеб пшеничный	30	1-18	2,16	1,0	14,81	78,31	0,123
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1-01	1,32	0,47	9,53	48,52	0,075
<b>Среда</b> 68-49								
94	Рассольник на бул. из кур	200	12-54	8,26	11,16	10,82	177,18	14,26
256	Бифштекс рубленный	53	35-02	13,8	11,76	0	160,85	0
199	Пюре из гороха с маслом	105	5-95	11,56	3,87	24,14	177,8	0
388	Напиток из плодов шиповника	200	7-41	0,32	0,14	24,44	101,6	130
	Хлеб пшеничный	30	1-18	2,16	1,0	14,81	78,31	0,123
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1-01	1,32	0,47	9,53	48,52	0,075
	Яблоко	1шт	18-29	0,6	0,6	14,7	70,5	15
<b>Четверг</b> 81-40								
312	Суп с макар. изд на кур.б	200	12-65	10,02	10,22	15,28	193,24	11,06
290	Птица (филе куриное) тушеное в соусе	100	28-05	17,74	5,89	4,23	141,47	2,27
312	Пюре картофельное	100	7-22	1,77	3,11	14,01	91,31	17,1
15	Сыр (порциями)	22	15-64	7,8	7,95	1,05	106,68	0,84
389	Сок фруктовый	200	9-00	1,0	0,0	25,4	110,0	8
	Хлеб пшеничный	30	1-18	2,16	1,0	14,81	78,31	0,123
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1-01	1,32	0,47	9,53	48,52	0,075
<b>Пятница</b> 74-75								
83	Щи из св.капусты на кур.б	200	13-62	8,88	11,52	7,7	170,7	27,82
244	Плов из отварной говядины	150	49-01	17,79	18,85	22,14	329,37	0,9
376	Чай с медом	200/20	8-42	0,26	0	16,08	66,55	0,44
	Хлеб пшеничный	30	1-18	2,16	1,0	14,81	78,31	0,123
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1-01	1,32	0,47	9,53	48,52	0,075
			73-24					

«УТВЕРЖДАЮ»

Е.А.Суханова

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

Для питания детей в школах ГБОУ СОШ №1, №3, №4, №8, №9, №10, №13, №22, ГБОУ ООШ №5, №12, №21, №23, ГБОУ СОШ «Центр образования»

С 21 октября по 25 октября 2019г.

№ Рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Цена блюда	Пищевая ценность				Витамины И мин. мг С
				Белки г	Жиры г	Углев. г.	Калорийн. ккал	
<b>Понедельник</b>								
9	Колбаса вареная	80	33-28	10,5	18,2	1,23	210,74	0
302	Каша рассыпчатая (гречка)	100	5-89	4,92	3,53	25,41	158,27	0
892	Маринад овощной с томатом	50	3-45	0,86	5,04	5,36	70,94	5,625
377	Чай с лимоном	200/15/7	2-78	0,16	0	15,21	63,16	2,842
	Хлеб пшеничный	30	1-18	2,16	1,0	14,81	78,31	0,123
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1-01	1,32	0,47	9,53	48,52	0,075
	Миниторт	1шт	14-00					
<b>Вторник</b> 61-59								
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140	33-34	19,53	15,47	36,48	363,17	0,854
16	Колбаса п/к (порциями)	30	16-52	4,53	12,03	0,09	127,0	0
349	Компот из сухофруктов	200	4-12	1,96	0,4	51,7	214,8	0,00
	Хлеб пшеничный	30	1-18	2,16	1,0	14,81	78,31	0,123
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1-01	1,32	0,47	9,53	48,52	0,075
			56-17					
<b>Среда</b>								
266	Бифштекс рубленый	53	35-02	13,8	11,76	0	160,85	0
199	Пюре из гороха с маслом	105	5-95	11,56	3,87	24,14	177,8	0
388	Напиток из плодов шиповника	200	7-41	0,32	0,14	24,44	101,6	130
	Хлеб пшеничный	30	1-18	2,16	1,0	14,81	78,31	0,123
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1-01	1,32	0,47	9,53	48,52	0,075
	Яблоко	1шт	18-29	0,6	0,6	14,7	70,5	15
			68-86					
<b>Четверг</b>								
290	Птица (филе куриное) тушеное в соусе	100	28-05	17,74	5,89	4,23	141,47	2,27
312	Пюре картофельное	100	7-22	1,77	3,11	14,01	91,31	17,1
15	Сыр (порциями)	30	21-12	7,8	7,95	1,05	106,68	0,84
389	Сок фруктовый	200	9-00	1,0	0,0	25,4	110,0	8
	Хлеб пшеничный	60	2-36	4,32	2,0	29,62	156,62	0,246
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1-01	1,32	0,47	9,53	48,52	0,075
<b>Пятница</b> 68-76								
244	Плов из отварной говядины	150	49-01	17,79	18,85	22,14	329,37	0,9
376	Чай с медом	200/20	8-42	0,26	0	16,08	66,55	0,44
	Хлеб пшеничный	30	1-18	2,16	1,0	14,81	78,31	0,123
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1-01	1,32	0,47	9,53	48,52	0,075
			59-62					

Категория: 11-18лет

«УТВЕРЖДАЮ»

*Е.А. Суханова*  
Е.А. Суханова

### ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для питания детей в школах ГБОУ СОШ №1, №3, №4, №8, №9, №10, №13, №22, ГБОУ ООШ

№5, №12, №21, №23, ГБОУ СОШ «Центр образования»

с 21 октября по 25 октября 2019г.

№ Рсц.	Наименование блюда	Выход блюда	Цена блюда	Пищевая ценность				Витамины И мин. мг С
				Белки г	Жиры г	Углев. г.	Калорийн. ккал	
<b>Понедельник</b>								
87	Суп с рыбными консервами	250	19-74	2,18	2,68	17,05	10137	17,35
9	Колбаса вареная	80	33-28	10,5	18,2	1,23	210,74	0
302	Каша рассыпчатая (гречка)	150	8-84	4,92	3,53	25,41	158,27	0
892	Маринад овощной с томатом	50	3-45	0,86	5,04	5,36	70,94	5,625
377	Чай с лимоном	200/15/7	2-78	0,16	0	15,21	63,16	2,842
9	Хлеб пшеничный	60	2-36	4,32	2,0	29,62	156,62	0,246
9	Хлеб ржано-пшеничный	30	1-01	1,32	0,47	9,53	48,52	0,075
<b>Вторник</b> 71-46								
98	Суп крестьянский с крупой (пшениной)	250	15-36	11,02	14,52	10,58	217,55	21,15
23	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140	33-34	19,53	15,47	36,48	363,17	0,854
16	Колбаса п/к (порциями)	30	16-52	4,53	12,03	0,09	127,0	0
349	Компот из сухофруктов	200	4-12	1,96	0,4	51,7	214,8	0,00
	Хлеб пшеничный	30	1-18	2,16	1,0	14,81	78,31	0,123
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1-01	1,32	0,47	9,53	48,52	0,075
<b>Среда</b> 71-53								
94	Рассольник на бул. из кур	250	15-64	10,33	13,95	13,52	221,47	17,83
265	Бифштекс рубленый	53	35-02	13,8	11,76	0	160,85	0
199	Пюре из гороха с маслом	155	8-91	11,56	3,87	24,14	177,8	0
383	Напиток из плодов шиповника	200	7-41	0,32	0,14	24,44	101,6	130
	Хлеб пшеничный	39	1-54	4,32	2,0	29,62	156,62	0,246
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1-01	1,32	0,47	9,53	48,52	0,075
	Яблоко	1шт	18-29	0,6	0,6	14,7	70,5	15
<b>Четверг</b> 87-82								
112	Суп с макар. изд на кур.б	250	15-80	12,53	12,78	19,1	241,55	13,83
290	Птица (филе куриное) тушеное в соусе	100	28-05	17,74	5,89	4,23	141,47	2,27
312	Пюре картофельное	150	10-83	1,77	3,11	14,01	91,31	17,1
15	Сыр (порциями)	22	15-64	7,8	7,95	1,05	106,68	0,84
389	Сок фруктовый	200	9-00	1,0	0,0	25,4	110,0	8
	Хлеб пшеничный	44	1-72	4,32	2,0	29,62	156,62	0,246
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1-01	1,32	0,47	9,53	48,52	0,075
<b>Пятница</b> 82-05								
88	Щи из св.капусты на кур.б	250	16-39	11,1	14,4	9,62	213,37	34,78
244	Плов из отварной говядины	200	66-03	17,79	18,85	22,14	329,37	0,9
375	Чай с сахаром	200	1-35	0,26	0	16,08	66,55	0,44
	Хлеб пшеничный	60	2-36	4,32	2,0	29,62	156,62	0,246
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1-01	1,32	0,47	9,53	48,52	0,075
			87-14					

Категория: 11-18лет

«УТВЕРЖДАЮ»

*Е.А. Суханова*

Е.А. Суханова

### ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для питания детей в школах ГБОУ СОШ №1, №3, №4, №8, №9, №10, №13, №22, ГБОУ ООШ №5, №12, №21, №23, ГБОУ СОШ «Центр образования»

С 21 октября по 25 октября 2019г.

№ Рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Цена блюда	Пищевая ценность				Витамины И мин. мг С
				Белки г	Жиры г	Углев. г.	Калорийн. ккал	
<b>Понедельник</b>								
01	Колбаса вареная	80	33-28	10,5	18,2	1,23	210,74	0
02	Каша рассыпчатая (гречка)	150	8-84	4,92	3,53	25,41	158,27	0
092	Маринад овощной с томатом	50	3-45	0,86	5,04	5,36	70,94	5,625
077	Чай с лимоном	200/15/7	2-78	0,16	0	15,21	63,16	2,842
	Хлеб пшеничный	60	2-36	4,32	2,0	29,62	156,62	0,246
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1-01	1,32	0,47	9,53	48,52	0,075
	Миниторт	1шт	14-00					
<b>Вторник</b> 65-72								
023	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140	33-34	19,53	15,47	36,48	363,17	0,854
06	Колбаса п/к (порциями)	30	16-52	4,53	12,03	0,09	127,0	0
049	Компот из сухофруктов	200	4-12	1,96	0,4	51,7	214,8	0,00
	Хлеб пшеничный	60	2-36	4,32	2,0	29,62	156,62	0,246
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1-01	1,32	0,47	9,53	48,52	0,075
<b>Среда</b> 57-35								
066	Бифштекс рубленый	53	35-02	13,8	11,76	0	160,85	0
099	Пюре из гороха с маслом	155	8-91	11,56	3,87	24,14	177,8	0
088	Напиток из плодов шиповника	200	7-41	0,32	0,14	24,44	101,6	130
	Хлеб пшеничный	60	2-36	4,32	2,0	29,62	156,62	0,246
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1-01	1,32	0,47	9,53	48,52	0,075
	Яблоко	1шт	18-29	0,6	0,6	14,7	70,5	15
<b>Четверг</b> 73-00								
090	Птица (филе куриное) тушеное в соусе	100	28-05	17,74	5,89	4,23	141,47	2,27
012	Пюре картофельное	150	10-83	1,77	3,11	14,01	91,31	17,1
05	Сыр (порциями)	22	15-64	7,8	7,95	1,05	106,68	0,84
089	Сок фруктовый	200	9-00	1,0	0,0	25,4	110,0	8
	Хлеб пшеничный	40	1-58	4,32	2,0	29,62	156,62	0,246
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1-01	1,32	0,47	9,53	48,52	0,075
<b>Пятница</b> 66-11								
044	Плов из отварной говядины	200	66-03	17,79	18,85	22,14	329,37	0,9
076	Чай с медом	200/20	8-42	0,26	0	16,08	66,55	0,44
	Хлеб пшеничный	60	2-36	4,32	2,0	29,62	156,62	0,246
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1-01	1,32	0,47	9,53	48,52	0,075
			77-82					