

Власова И.
директор
Мед. Совета родителей

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

С. С. Соловьев
директор
«Утверждено»

Для питания в школьных лагерях ГБОУ СОШ №10, №3, №4, №8, №9, 22 ГБОУ ООШ №5, №12, №23, ГБОУ СОШ «Центр образования» с 21.06.2021г по 25.06.2021г.

Наименование блюда	Выход (гр)	ККал
ПОНЕДЕЛЬНИК		
ЗАВТРАК:		
Каша овсяная с маслом сливочным	200	161
Сыр порционный	30	120
Хлеб пшеничный	30	156,62
Чай с сахаром с молоком	200	87
ВСЕГО:	-	524,62
ОБЕД:		
Суп с макаронными изделиями говядиной тушеной	200	105
Сосиска отварная с маслом	56	161
Каша гречневая	1/100	186
Соус томатный	50	60
Компот из св. ягод	1/200	182
Фрукт	1 шт	78
Хлеб пшеничный	2/30	156,62
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	48,52
ВСЕГО:	-	977,14
ВТОРНИК		
	Выход (в гр)	ККал
ЗАВТРАК:		
Запеканка творожная со сметаной	10/100	248
Хлеб пшеничный	1/30	156,62
Колбаса п/к порционная	1/30	127
Чай с сахаром и лимоном	1/200	63,16
ВСЕГО:	-	585,62
Борщ со св. капустой на костном бульоне	1/250	105
Филе куриное тушеное в сметанном соусе с томатом	50/50	141,47
Макароны отварные с маслом	200	135,9
Компот из с/фруктов	1/200	214,8

Вафельный батончик	1 шт	140
Хлеб пшеничный	2/30	156,62
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	48,52
ВСЕГО:	-	942,31

СРЕДА	Выход (гр)	ККал
ЗАВТРАК:	1/200	186
Каша манная с маслом		
Булочка домашняя	100	395,23
Хлеб пшеничный	30	156,62
Чай с сахаром	200	60,0
ВСЕГО:	-	797,85
ОБЕД:	200	167
Суп гороховый на курином бульоне		
Биточки рыбные	50	104
Рис отварной	1/100	163
Соус томатный	50	60
Компот из св. ягод	1/200	114,56
Сок фруктовый	200	92
Йогурт	100	53,5
Хлеб пшеничный	30	156,62
Хлеб ржаной	1/30	48,52
ВСЕГО:	-	959,2

ЧЕТВЕРГ	Выход (гр)	ККал
ЗАВТРАК:	5/110	312
Омлет натуральный с маслом		
Огурец свежий	50	15
Хлеб пшеничный	30	156,62
Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	156
ВСЕГО:		639,62
Щи со св. кап и картофелем на курином бульоне	200	157,5
Котлета из говядины	1/50	224,6
Соус томатный	50	60
Макароньы отварные с маслом	100	135,9
Напиток из плодов шиповника	1/200	101,6
Вафельный батончик	1 шт	140

Хлеб пшеничный	30	156,62
Хлеб ржаной	1/30	48,52
ВСЕГО:	-	1024,74

ПЯТНИЦА	Выход (гр)	ККал	В (г)
ЗАВТРАК:			
Каша молочная рисовая с маслом	1/200	135,92	1
Сдоба Выборгская	100	395,23	1
Хлеб пшеничный	1/30	156,62	1
Чай с сахаром	200	60	2
ВСЕГО:	-	747,77	-
ОБЕД:			
Суп с макаронными изд. и картофелем на к/буль	200	96	2
Гуляш из отварной говядины	25/25	242,28	2
Каша пшенная с маслом	1/100	105	1
Компот из с/фруктов	1/200	124	1
Шоколад большой	1 шт	560	1
Хлеб пшеничный	30	156,62	3
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	48,52	1
ВСЕГО:	-	1332,42	-