

## 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 30 сентября по 4 октября 2019г.

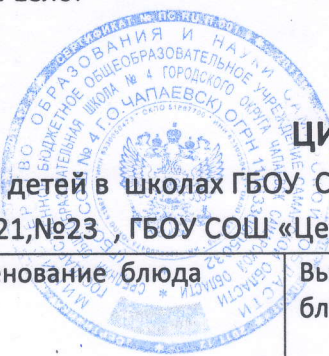
№ Рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Цена блюда	Пищевая ценность				Витамины И мин. мг С
				Белки г	Жиры г	Углев. Г.	Калорийн. ккал	
<b>Понедельник</b>								
97	Суп картоф. с тушенкой	200	16-70	7,06	7,48	15,94	159,38	19,2
243	Сосиска отварная с маслом	62	27-37	6,0	14,53	0,54	157,11	0
309	Макаронны отварные	100	4-61	3,89	2,86	23,69	135,92	0
15	Сыр (порциями)	21	14-86	7,8	7,95	1,05	106,68	0,84
377	Чай с лимоном	200/15/7	2-79	0,16	0,0	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
<b>Вторник</b> 68-52								
96	Борщ с св. капуст на бул.кур	200	14-30	8,96	11,5	10,84	183,2	20,42
229	Горбуша тушенная в томате С овощами	100	29-84	13,33	8,99	5,8	157,84	6,75
304	Рис отварной	100	6-74	2,76	3,7	22,50	134,55	0
388	Напиток из пл. 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
	Вафли	1шт	15-00					
<b>Среда</b> 75-48								
96	Рассольник Ленинград.на кур.бульоне	200	12-83	8,68	11,2	13,72	190,94	14,26
267	Шницель нат.руб с маслом	80	48-74	16,78	17,46	0,11	224,6	0,00
321	Капуста тушенная	100	9-83	2,6	2,29	10,88	76,19	54,78
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>Четверг</b> 77-71								
102	Суп картоф. с горохом на кур .бульоне	200	10-96	11,1	10,88	15,58	204,86	10
294	Котлеты рубленные из филе Куриного с соусом сметан.	75/30	25-68	14,94	11,56	10,46	206,84	4,86
312	Пюре картофельное	100	6-98	1,77	3,11	14,01	91,31	17,1
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
	Яблоко	1шт	18-72	0,6	0,6	14,7	70,5	15
<b>Пятница</b> 73-53								
112	Суп с макаронными изд на кур бульоне	200	12-65	10,02	10,22	16,28	193,24	11,06
1245	Бефстроганов из отв. говядины	100	49-23	15,99	15,52	3,98	219,88	0,62
302	Каша рассыпчатая (гречка)	100	4-87	4,92	3,53	25,41	158,27	0
71	Огурец порционно	20	2-40	0,175	0,025	0,48	3	
376	Чай с медом	220	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
			79-76					



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 30 сентября по 4 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>								
97	Суп картоф. с тушенкой	250	20-86	8,82	9,35	19,92	199,23	24
243	Сосиска отварная с маслом	62	27-37	6,0	14,53	0,54	157,11	0
309	Макароны отварные	150	6-91	3,89	2,86	23,69	135,92	0
15	Сыр (порциями)	21	14-86	7,8	7,95	1,05	106,68	0,84
377	Чай с лимоном	200/15/7	2-78	0,16	0,0	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
<b>Вторник 76-15</b>								
96	Борщ с св. капуст на бул.кур	250	17-86	11,2	14,38	13,55	229,0	25,53
229	Горбуша тушеная в томате С овощами	100	29-83	13,33	8,99	5,8	157,84	6,75
304	Рис отварной	100	10-10	2,76	3,7	22,50	134,55	0
388	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
	Вафли	1шт	10-32					
<b>Среда 78-89</b>								
96	Рассольник Ленинград.к/б	250	16-01	10,85	14,0	17,15	238,68	17,83
267	Шницель нат.рубленный с маслом	80	48-74	16,78	17,46	0,11	224,6	0,00
321	Капуста тушеная	150	14-72	2,6	2,29	10,88	76,19	54,78
349	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>Четверг 86-96</b>								
102	Суп картоф. с горохом к/б	250	13-70	13,88	13,6	19,47	256,08	12,5
294	Котлеты рубленные из филе Куриного с соусом сметан.	80	25-68	14,94	11,56	10,46	206,84	4,86
312	Пюре картофельное	150	10-47	1,77	3,11	14,01	91,31	17,1
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
	Яблоко	1шт	18-72	0,6	0,6	14,7	70,5	15
<b>Пятница 80-94</b>								
112	Суп с макаронными изд к/б	250	15-81	12,53	12,78	19,1	241,55	13,83
1245	Бефстроганов из отварной говядины	100	49-23	15,99	15,52	3,98	219,88	0,62
302	Каша рассыпчатая (гречка)	150	7-30	4,92	3,53	25,41	158,27	0
376	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
			77-06					