

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 20 января по 24 января 2020г.

№ 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	250	19-57	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	9-67	4,92	3,53	25,41	158,27	0
892	Маринад овощной с томатом	50	3-20	0,86	5,04	5,36	70,94	5,625
377	Чай с лимоном	200/15/7	2-76	0,16	0	15,21	63,16	2,842
	Хлеб пшеничный	30	1-11	4,32	2,0	29,62	156,62	0,246
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0-95	1,32	0,47	9,53	48,52	0,075
<b>Вторник</b>			70-54					
98	Суп крестьянский с крупой (пшенной) на кур.б	250	13-90	11,02	14,52	10,58	217,55	21,15
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/40	50-18	19,53	15,47	36,48	363,17	0,854
16	Колбаса п/к (порциями)	20	11-29	4,53	12,03	0,09	127,0	0
349	Компот из сухофруктов	200	3-83	1,96	0,4	51,7	214,8	0,00
	Хлеб пшеничный	30	1-11	2,16	1,0	14,81	78,31	0,123
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0-95	1,32	0,47	9,53	48,52	0,075
<b>Среда</b>			81-26					
94	Рассольник на бул. из кур	250	14-86	10,33	13,95	13,52	221,47	17,83
266	Бифштекс рубленый	53	35-00	13,8	11,76	0	160,85	0
199	Пюре из гороха с маслом	155	8-56	11,56	3,87	24,14	177,8	0
388	Напиток из плодов шиповника	200	6-33	0,32	0,14	24,44	101,6	130
	Хлеб пшеничный	30	1-11	4,32	2,0	29,62	156,62	0,246
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0-95	1,32	0,47	9,53	48,52	0,075
	Яблоко	1шт	18-05	0,6	0,6	14,7	70,5	15
<b>Четверг</b>			84-86					
112	Суп с макар. изд на кур.б	250	14-84	12,53	12,78	19,1	241,55	13,83
290	Птица (филе куриное) тушеное в соусе	50/50	26-85	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	30	1-11	4,32	2,0	29,62	156,62	0,246
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0-95	1,32	0,47	9,53	48,52	0,075
<b>Пятница</b>			79-22					
88	Щи из св.капусты на кур.б	250	15-00	11,1	14,4	9,62	213,37	34,78
244	Плов из отварной говядины	200	65-76	17,79	18,85	22,14	329,37	0,9
376	Чай с сахаром	200	1-13	0,26	0	16,08	66,55	0,44
	Хлеб пшеничный	34	1-28	4,32	2,0	29,62	156,62	0,246
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0-95	1,32	0,47	9,53	48,52	0,075
			84-12					