

Согласовано:

Руководитель Управления
Роспотребнадзора
по Краснодарскому краю

В.П.Клиндухов

« » 20 г.

Утверждаю:

Начальник управления торговли
и бытового обслуживания населения
администрации муниципального
образования город Краснодар

УПРАВЛЕНИЕ А. Косинкова



Примерное цикличное меню
ООО «Столовая Кулинар»
завтраков для учащихся 5-11 классов
МБОУ лицей 90
сезонность осенний-зимний-весенний

№ реп	Наименование блюд	выход	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Первая неделя ПОНЕДЕЛЬНИК													
487	Цыплята отварные	100	22,6	17,2	17	250	0,14	9	0,08		18,4	403	53,6	3
297	Каша гречневая (рассыпчатая)	180	10,44	9,36	36,72	334,8	0,14			1,4	21,6	129,6	36	1,26
	Овощи свежие или солен. (по сезону)	100	2,8	4,6	1,4	16	0,02	6	0,04		10	20	10	1,2
	Хлеб пшеничный	70	4,6		35	166	0	0	0		7	14	5	0
693	Какао с молоком	200	3,9	3,9	25,8	148	0,03	1	0,02		122	122	17,6	0,7
			33	31,2	104	822,8	0,33	10	0,04	7,7	64,4	336,6	97	3,82
	ВТОРНИК													
377	Рыба жаренная	100	17,75	8,7	3,3	132,6	0,08	2,19	0,01	4,66	31,9	152	18	2,54
520	Пюре картофельное	180	3,45	8,1	26,3	196	0,16	7,2		0,18	50,4	99	36	1,26
	Овощи свежие или солен. (по сезону)	100	2,8	4,6	1,4	16	0,02	6	0,04		10	20	10	1,2
	Хлеб пшеничный	35	2,3		17,5	83	0	0	0		7	14	5	0
	Сок фруктовый	200	1		23,4	94	0,02	4			16	18	10	0,4
	Хлеб ржаной	35	0,9		4,4	27					8	37	9	0,9
741	Ватрушка с творогом	75	8,9	10,8	20,1	240	0,06			0,8	49	84	12	0,6
			29,7	26,5	84	696	0,26	15,39	0,05	4,84	123,2	330	84	6,7
	СРЕДА													
467	Биточки по белорусски	100	15,5	20,27	1,48	258	0,06	1,4	0,04	4	19	224,6	28,6	3
516	Макароны отварные	180	5,4	0,6	38	147	0,08			1,2	10,5	36	9	0,9
	Овощи свежие или солен. (по сезону)	100	2,8	9,1	1,4	16	0,02	6	0,04		10	20	10	1,2
	Хлеб пшеничный	70	4,6		35	166	0	0	0		7	14	5	0
631	Компот из св. фруктов	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	5,4	0,18		12	4	4	0,8

	Хлеб ржаной	35	0,9		4,4	27					8	37	9	0,9
			29,4	30,1	102,48	724	0,18	12,8	0,26	5,2	66,5	335,6	65,6	6,8
	ЧЕТВЕРГ													
437	Гуляш из говядины	50/50	15,4	15,2	4,9	218	0,06	1,4	0,2	4	22	140	22	1,4
301	Плов с овощами	170	4,2	15,3	42,9	316	0,07	3,2		4	36,1	77	27,4	1,5
	Хлеб пшеничный	70	4,6		35	166	0	0	0		7	14	5	0
685	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	56					12	8	6	0,8
	Свежие фрукты	120	0,45		13,95	60	0,02	22,1			27,2	18,7	47,1	3,74
			32,55	28,2	119,05	755	0,2	30,5	0,26	5,2	198,9	350,7	110,7	7,94
	ПЯТНИЦА													
366	Запеканка творожная со сг. молоком	150/30	14,2	6,4	17,1	219	0,09	0,43	15	0,1	121	167,6	23,1	0,43
693	Какао с молоком	200	3,9	3,9	25,8	148	0,03	1	0,02		122	122	17,6	0,7
	Колбаса в/к	30	4,32	16,9	4	143	0,01	0,7	0,06		160	136		
	Хлеб пшеничный	70	4,6		35	166	0	0	0		7	14	5	0
			27,02	27,2	81,9	676	0,13	2,13	15,08	0,1	410	439,6	45,7	1,13
	СУББОТА													
499	Котлеты из филе птицы	100	18	8	15,2	233	0,11	0,8	0,04	4,66	30,6	110	28	2,3
520	Пюре картофельное	180	3,45	8,1	26,3	196	0,16	7,2		0,18	50,4	99	36	1,26
	Сок фруктовый	200	1		23,4	94	0,02	4			16	18	10	0,4
	Хлеб пшеничный	70	4,6		35	166	0	0	0		7	14	5	0
	Сыр твердый	30	2,8	6,8		91	0,01	0,7	0,06		260	136		0,6
			29,85	26,9	99,9	780	0,08	0,9	0,26	0,8	464	401	48,4	2,48
	2-я неделя ПОНЕДЕЛЬНИК													
	Сосиска отварная	50	5,2	20		152	0,02				12	70	8	0,9
534	Капуста тушеная	180	3	4,95	13,8	112,5	0,04	25,5		3,6	87	60	30	1,2
	Хлеб пшеничный	70	4,6		35	166	0	0	0		7	14	5	0
631	Компот из св. фруктов	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	5,4	0,18		12	4	4	0,8
769	Булочка домашняя	50	3,8	2,5	14,2	144	0,09			0,4	12,5	42,5	16,5	0,75
	Свежие фрукты	120	0,45		13,95	60	0,02	22,1			27,2	18,7	47,1	3,74
			20,25	22,6	84	656	0,2	28,1	0,04	1,6	91	209	101	8,14
	ВТОРНИК													
443	Плов из говядины	50/150	22	14	12,6	199,5	0,62	46	1,2	4	106	176	50	3,4
	Овощи свежие или солен. (по сезону)	100	2,8	6,8	1,4	16	0,02	6	0,04		10	20	10	1,2
	Хлеб пшеничный	35	2,3		17,5	83	0	0	0		7	14	5	0
	Хлеб ржаной	35	0,9		4,4	27					8	37	9	0,9
693	Какао с молоком	200	3,9	3,9	25,8	148	0,03	1	0,02		122	122	17,6	0,7
			31,25	29,8	87	673	0,95	52	1,24	6	176	280	92,5	5,85
	СРЕДА													
377	Рыба жаренная	100	17,75	8,7	3,3	132,6	0,08	2,19	0,01	4,66	31,9	152	18	2,54
520	Пюре картофельное	180	3,45	8,1	26,3	196	0,16	7,2		0,18	50,4	99	36	1,26
78	Икра кабачковая	100	2,4	6,8	11,8	120	0,04	6,6	0,04	2	40	60	18	6,6

	Хлеб пшеничный	70	4,6		35	166	0	0	0		7	14	5	0
686	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,2		13,6	56					16	8	6	0,8
			28,4	29,6	90	670,6	0,28	15,99	0,05	6,84	145,3	333	83	11,2
	ЧЕТВЕРГ													
450	Шницель (говядина)	100	14,6	15,5	26,3	343	0,07			6,3	17,8	155	36	1,26
297	Каша гречневая (рассыпчатая)	180	10,44	9,36	36,72	334,8	0,14			1,4	21,6	129,6	36	1,26
	Овощи свежие или солен. (по сезону)	100	2,8	4,6	1,4	16	0,02	6	0,04		10	20	10	1,2
	Хлеб пшеничный	70	4,6		35	166	0	0	0		7	14	5	0
631	Компот из св. фруктов	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	5,4	0,18		12	4	4	0,8
			30	28,6	93	687	0,33	10	0,04	7,7	64,4	336,6	97	3,82
	ПЯТНИЦА													
342	Омлет натуральный с сыром	120	13,8	21,5	1,6	255	0,06	0,2	0,04	1	150	81,6	7,1	0,1
	Ветчина	35	2,8	5		91	0,01	0,7	0,06		160	136		
	Овощи свежие или солен. (по сезону)	100	2,8		1,4	16	0,02	6	0,04		10	20	10	1,2
	Хлеб пшеничный	70	4,6		35	166	0	0	0		7	14	5	0
686	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,2		13,6	56					16	8	6	0,8
	Свежие фрукты	120	0,45		13,95	60	0,02	22,1			27,2	18,7	47,1	3,74
			24	26,5	87,5	606	0,12	0,11	0,14	1	371	336	31,1	2,2
	СУББОТА													
462	Тефтели	120/30	16,4	25,48	17	359,4	0,08	3,6		4	22,4	190	24,6	2,62
520	Пюре картофельное	180	3,45	8,1	26,3	196	0,16	7,2		0,18	50,4	99	36	1,26
	Овощи свежие или солен. (по сезону)	100	2,8	6,8	1,4	16	0,02	6	0,04		10	20	10	1,2
	Хлеб пшеничный	70	4,6		35	166	0	0	0		7	14	5	0
	Сок фруктовый	200	1		23,4	94	0,02	4			16	18	10	0,4
				32,25	33,58	103,1	0,28	20,8	0,04	4,18	105,8	341	85,6	5,48

Директор ООО «Столовая Кулинар»

В.С.Губко

