

Согласовано:  
 Руководитель Управления  
 Роспотребнадзора  
 по Краснодарскому краю

П.Н. Николаевич

« »

20 г.



Утверждаю:  
 Начальник управления торговли  
 и бытового обслуживания населения  
 администрации муниципального  
 образования Город Краснодар  
 И.А. Косинкова



Примерное цикличное меню  
 ООО «Столовая Кулинар»  
 завтраков для учащихся 5-11 классов  
 МБОУ СОШ 89  
 сезонность осенний-зимний-весенний

№ реп	Наименование блюд	выход	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Первая неделя ПОНЕДЕЛЬНИК													
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.	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
	Сок фруктовый	200	1		23,4	94	0,02	4			16	18	10	0,4
			30	28,6	93	687	0,33	10	0,04	7,7	64,4	336,6	97	3,82
	ВТОРНИК													
423	Бефстроганов	50/50	15,4	15,2	4,9	218	0,06	1,4	0,2	4	22	140	22	1,4
516	Макароны отварные	180	5,4	3,6	38	147	0,08			1,2	10,5	36	9	0,9
	Овощи свежие или солен.	100	2,8	4,5	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
	Свежие фрукты	130	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
	СРЕДА													
488	Птица тушеная в соусе	100	15,2	15,2	0,32	204	0,06		0,04	4	7,4	156	18,6	1,12
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.	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
686	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,2		13,6	56					16	8	6	0,8
	Хлеб ржаной	35	0,9		4,4	27					8	37	9	0,9
			27,7	30,1	84	696	0,26	15,39	0,05	4,84	123,2	330	84	6,7
	ЧЕТВЕРГ													
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	40	2,8	5		91	0,01	0,7	0,06		160	136		

49/10

	Овощи свежие или солен.	100	2,8		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
692	Кофейный напиток	200	1,4	1,8	21	110	0,02	0,2			36	48		
	Хлеб ржаной	35	0,9		4,4	27					8	37	9	0,9
			24	28,5	87,5	606	0,12	7,11	0,14	1	371	336	31,1	2,2
	ПЯТНИЦА													
499	Котлеты рубленые из филе птицы	100	18	18	15,2	233	0,11	0,8	0,04	4,66	30,6	110	28	2,3
516	Макароны отварные	180	5,4	0,6	38	147	0,08			1,2	10,5	36	9	0,9
	Овощи свежие или солен.	100	2,8	4,5	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
686	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,2		13,6	56					16	8	6	0,8
	Свежие фрукты	130	0,45		13,95	60	0,02	22,1			27	18,7	47,1	3,74
			29,8	23,8	90,6	790	0,22	28,9	0,08	8,66	134,7	284,7	132,5	6,7
	СУББОТА													
467	Биточки по белорусски	100	15,5	15,2	1,48	194	0,06	1,4	0,04	4	19	224,6	28,6	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
692	Кофейный напиток	200	1,4	1,8	21	110	0,02	0,2			36	48		
	Хлеб пшеничный	70	4,6		35	166	0	0	0		7	14	5	0
	Овощи свежие или солен.	100	2,8	4,5	1,4	16	0,02	6	0,04		10	20	10	1,2
			19,1	19,6	76,8	712	0,08	7,6	0,26	0,8	464	401	48,4	2,48
	2-я неделя ПОНЕДЕЛЬНИК													
443	Плов из говядины	50/200	22	14	12,6	199,5	0,62	4,6	1,2	4	106	176	50	3,4
	Овощи свежие или солен.	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
	Хлеб ржаной	35	0,9		4,4	27					8	37	9	0,9
631	Компот из св. фруктов	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	5,4	0,18		12	4	4	0,8
	Шоколад	20	1,7	8,9	13,1	136	0,01				46,8	59	9,5	0,45
			30	27,5	79,6	673	0,65	16	1,24	4	176	280	92,5	5,85
	ВТОРНИК													
362	Пудинг из творога со сгущен. молоком	150/30	18,4	18,8	24,2	292	0,18	0,86	30	0,2	242	335	46,2	0,86
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	40	4,32	9,9		121,6	0,01	0,7	0,06		160	136		
	Хлеб пшеничный	70	4,6		35	166	0	0	0		7	14	5	0
			31	32	85	690	0,26	2,56	30,08	0,2	531	607	68,8	1,56
	СРЕДА													
377	Рыба жаренная	120	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.	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
85	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	56					12	8	6	0,8
	Свежие фрукты	130	0,45		13,95	60	0,02	22,1			27	18,7	47,1	3,74

	Сыр твердый	15	6.8	6.8		91	0.01	0.7	0.06		260	136		
			37,55	30.7	90,65	778.6	0.38	38,19	0.11	5,24	410,8	490,2	138,6	10,29
	ЧЕТВЕРГ													
499	Котлеты рубленные из филе птицы	100	18	8	15,2	233	0.11	0.8	0.04	4,66	30,6	110	28	2,3
97	Каша пшеничная	180	6,2	9,3	38,25	268,5	0.01			1,2	33	153	36	3,9
	Овощи свежие или солен.	100	2,8	4,5	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
			32	32	107,2	723	0,23	7,8	0,1	8,66	213,7	380	97	6,6
	ПЯТНИЦА													
462	Тефтели	120/30	16,4	25,48	17	259,4	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.	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
	Сок фруктовый	200	1		23,4	94	0,02	4			16	18	10	0,4
			37,15	38,18	107,8	923,4	0,34	20,8	0,08	4,58	154,8	425	97,6	6,08
	СУББОТА													
	Сосиска отварная	55	5,2	14		152	0,02				12	70	8	0,9
516	Макароны отварные	180	5,4	0,6	38	147	0,08			1,2	10,5	36	9	0,9
	Овощи свежие или солен.	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
631	Компот из св. фруктов	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	5,4	0,18		12	4	4	0,8
			18,2	21,4	74,4	637	0,12	6	0,04	1,2	51,5	147	38	3,8

Директор ООО «Столовая Кулинар»



В.С. Губко