

СОГЛАСОВАНО:
Директор ГБОУ СОШ(ООШ)

Кашинская О.Н.

«09» января

2025



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
АО «Комбинат питания»
А.Н. Воронин



«9» января

2025 г.

Примерное циклическое меню для организации питания в ГБОУ СОШ(ООШ)

Осенне-зимнее (весеннее - *)

Школа - _____ Отд./корп _____ День _____

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	252,469,2	Биточки с соусом, Макароны изделия отварные, кукуруза консервированная	260	68.48	357	17	15	50
	гор.напиток	628	Чай с сахаром	200	4.00	57	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный,ржаной	40	6.20	83	3	0	16
					78.68				
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	11	Салат из моркови с чесноком	60	9.00	65	1	5	4
	1 блюдо	138	Суп картофельный с горохом	200	19.84	128	5	4	19
	2 блюдо		Котлеты куриные с соусом	90	56.13	133	9	10	10
	гарнир	482	Капуста тушеная	150	11.00	123	4	5	17
	сладкое	283	Компот из сухофруктов	180	8.00	126	1		32
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	3.10	45	2	0	10
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	3.10	38	1	0	6
					110.17				

Школа

-

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо
Завтрак	гор.блюдо	109	Каша Янтарная, сыр плавленый, пастила
	гор.напиток	762	Какао растворимый
	хлеб		Батон
Завтрак 2	фрукты		
Обед	закуска	60	Винегрет овощной
	1 блюдо	120	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной
	2 блюдо	394	Пельмени отварные с бульоном
	гарнир		
	сладкое	280	Компот из кураги
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный
	хлеб черн.		Хлеб ржаной

Отд./корп День

Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
261	60.48	254	9	13	42
200	12.00	138	4	3	17
40	6.20	94	3	0	21
	78.68				
60	12.00	80	1	6	5
220	19.00	86	2	6	9
180	57.97	250	14	12	21
200	15.00	176	2		44
20	3.10	45	2	0	10
20	3.10	38	1	0	6
	110.17				

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Завтрак	гор.блюдо	472.24	Биточки из минтая с овощами с соусом, Картофельное пюре, огурцы соленые	260	57.48	291	13	15
	гор.напиток	702	Компот из свежих яблок	200	15.00	128	0	0
	хлеб		Хлеб пшеничный,ржаной	40	6.20	83	3	0
					78.68			
Завтрак 2	фрукты							
	напиток							
Обед	закуска	23	Салат из свеклы отварной	60	12.00	109	1	7
	1 блюдо	139	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	19.00	126	3	3
	2 блюдо	893	Плов из говядины	150	68.97	266	11	10
	гарнир							
	сладкое	628	Чай с сахаром	200	4.00	57	0	0
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	3.10	45	2	0
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	3.10	38	1	0
					110.17			

--

Углеводы

32

34

16

--

--

--

--

--

6

24

35

--

15

10

6

--

--

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	428,469,31	Голубцы ленивые с соусом, Макароны изделия отварные, горошек зеленый	260	60.48	370	14	15	48
	гор.напиток	293	Сок фруктовый	200	12.00	94	1		23
	хлеб		Хлеб пшеничный/ржаной	40	6.20	83	3	0	16
					78.68				
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	37	Салат из свежих помидоров, яблок и консервированных огурцов	60	13.00	46	0	4	3
	1 блюдо	110	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	210	19.00	96	4	6	12
	2 блюдо	202	Ежики в соусе	90	54.97	164	11	10	14
	гарнир	463	Каша гречневая рассыпчатая	150	9.00	233	8	5	26
	сладкое	289	Напиток из шиповника	180	8.00	97	1		24
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	3.10	45	2	0	10
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	3.10	38	1	0	6
					110.17				

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	114	Каша рисовая молочная жидкая с маслом, сахаром	160	40.48	242	12	15	30
	гор.напиток	628	Чай с лимоном	187	8.00	54	0	0	14
	хлеб		Батон	40	5.10	94	3	0	21
	закуска	24	Фрукты	150	25.10	57	1		15
Завтрак 2	фрукты				78.68				
Обед	закуска	62	Салат из белокочанной капусты	60	12.00	54	1	3	6
	1 блюдо	42	Рассольник ленинградский со сметаной	210	23.00	117	2	6	16
	2 блюдо	520	Стейк(шницель) из курицы с соусом	90	35.73	170	12	9	2
	гарнир	251	Картофель и овощи тушеные	150	25.24	250	4	11	35
	сладкое	283	Компот из сухофруктов	180	8.00	126	1		32
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	3.10	45	2	0	10
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	3.10	38	1	0	6
						110.17			

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	102	Каша молочная жидкая Дружба с маслом, сахаром, кондитерские изделия	245	59.58	347	9	14	39
	гор.напиток	2870	Какао растворимый	200	11.00	138	4	3	17
	хлеб		Горячий бутерброд Пикантный	55	8.10	94	3	2	18
					78.68				
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	23	Салат из свеклы отварной	60	12.00	109	1	7	6
	1 блюдо	139	Суп Харчо	200	19.00	56	2	3	14
	2 блюдо	423	Палочки с крупой с соусом	90	49.97	122	7	7	10
	гарнир	270	Пюре из гороха	150	12.00	260	15	6	40
	сладкое	289	Напиток лимонный	180	11.00	86	0		22
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	3.10	45	2	0	10
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	3.10	38	1	0	6
					110.17				

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	423,463,52	Котлеты куриные с соусом, Каша гречневая рассыпчатая, огурцы порционно	260	57.48	368	16	15	37
	гор.напиток	702	Компот из свежих яблок	200	15.00	128	0		34
	хлеб		Хлеб пшеничный/ржаной	40	6.20	83	3	0	16
						78.68			
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	60	Винегрет овощной	60	12.00	80	1	6	5
	1 блюдо	120	Уха	200	19.00	103	4	3	16
	2 блюдо	202	Ежики в соусе	90	53.97	164	11	10	14
	гарнир	469	Макаронные изделия отварные	150	12.00	204	5	4	37
	сладкое	628	Чай с лимоном	187	7.00	54	0	0	14
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	3.10	45	2	0	10
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	3.10	38	1	0	6
						110.17			

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	240.24	Помидоры консервированные, Пельмени отварные с бульоном	280	68.48	257	15	12	22
	гор.напиток	628	Чай с сахаром	200	4.00	57	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный/ржаной	40	6.20	83	3	0	16
						78.68			
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	11	Салат из моркови и яблок	60	8.00	89	1	6	9
	1 блюдо	110	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	210	23.00	96	4	6	12
	2 блюдо	423	Биштекс с соусом	90	52.97	133	11	10	10
	гарнир	472	Картофельное пюре	150	12.00	154	3	4	26
	сладкое	283	Компот из сухофруктов	180	8.00	126	1		32
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	3.10	45	2	0	10
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	3.10	38	1	0	6
						110.17			

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	193.24	Плов из говядины, огурцы соленые	240	69.58	369	16	16	41
	гор.напиток	628	Чай с сахаром	200	4.00	57	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный,ржаной	60	5.10	126	4	0	25
						78.68			
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	62	Салат из белокочанной капусты	60	12.00	54	1	3	6
	1 блюдо	138	Суп картофельный с горохом	200	16.84	128	5	4	19
	2 блюдо	162	Котлеты из минтая с соусом	90	46.63	96	9	5	9
	гарнир	251	Картофель и овощи тушеные	150	16.00	250	4	11	35
	сладкое	293	Сок фруктовый	180	12.50	85	1		21
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	3.10	45	2	0	10
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	3.10	38	1	0	6
						110.17			

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	520,469,31	Стейк(шницель) из курицы с соусом, Макаaronные изделия, Икра кабачковая	260	57.48	398	12	15	41
	гор.напиток	280	Компот из кураги	200	15.00	176	2		44
	хлеб		Хлеб пшеничный/ржаной	40	6.20	83	3	0	16
						78.68			
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	111	Салат Степной	60	15.00	104	1	9	5
	1 блюдо	132	Суп из овощей	200	19.00	76	4	4	10
	2 блюдо	423	Тефтели с соусом	90	51.97	122	7	7	10
	гарнир	465	Рис отварной	150	11.00	219	4	5	42
	сладкое	629	Чай с лимоном	187	7.00	54	0	0	14
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	3.10	45	2	0	10
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	3.10	38	1	0	6
						110.17			

