

Согласовано
 Руководитель Управления
 Роспотребнадзора
 по Краснодарскому краю
 Т.В. Гречаная
 П.Н. Николаевич

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 1-4 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													
	Каша рисовая на молоке со слив. маслом	200/15	5,2	6,4	20,8	282	0,02		0,06	0,8	139,4	129,4	21,8	0,8
	Сыр твердый	25	2,8	6,8		91	0,01	0,7	0,06		260	136		
692	Кофейный напиток	200	1,4	1,8	21	110	0,02	0,2			36	48		
	Хлеб пшеничный	35	2,3		17,5	83	0	0	0		7	14	5	0
769	Булочка домашняя	50	8,9	4,8	18,1	144	0,06			0,4	49	84	12	0,6
	Свежие фрукты	100	0,45		13,95	60	0,02	22,1			27	18,7	47,1	3,74
			21,15	19,8	85,47	647	0,21	28,1	0,08	1,2	518,4	369,7	85,9	5,14
	ВТОРНИК													
377	Рыба жаренная	100	13,35	4,3	2,5	102	0,06	1,65	0,01	3,5	24	114,8	13,5	1,13
520	Пюре картофельное	150	3,45	6,75	21,9	163,5	0,14	6		0,15	42	82,5	30	1,05
	Овощи свежие или солен. (по сезону)	75	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
	Хлеб ржаной	35	0,9		4,4	27					8	37	9	0,9
			24,2	21,05	83,6	649,5	0,32	21,05	0,55	4,1	90	245	63,5	3,38
	СРЕДА													
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	25	2,8			91	0,01	0,7	0,06		160	136		
	Овощи свежие или солен. (по сезону)	75	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
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

	Свежие фрукты	120	0,45		13,95	60	0,02	22,1			27,2	18,7	47,1	3,74	
			21,25	21,5	67	606	0,12	38,2	0,04	2	253,2	191,3	85,2	5,44	
	ЧЕТВЕРГ														
450	Шницель (говядина)	75	10,2	15,5	8,8	205	0,07				3,5	10,8	141,1	20,3	1,97
297	Каша гречневая (рассыпчатая)	150	8,7	7,8	30,6	279	0,12				1,2	18	108	73,5	2,4
	Овощи свежие или солен. (по сезону)	75	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
631	Компот из св. фруктов	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	5,4	0,18			12	4	4	0,8
			24,2	24	85,5	693	0,32	11,4	0,22	4,7	57,8	297	112	6,37	
	ПЯТНИЦА														
488	Птица тушеная в соусе	75	10,2	15,2	0,32	204	0,06		0,04	4	7,4	156	18,6	1,12	
97	Каша пшеничная	150	6,2	9,3	38,25	268,5	0,01				1,2	33	153	36	3,9
	Овощи свежие или солен. (по сезону)	75	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
	Хлеб ржаной	35	0,9		4,4	27						8	37	9	0,9
85	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	56						12	8	6	0,8
			20,2	24,5	80,5	603	0,07	7,8	0,06	3,2	73,2	315	84	7,21	
	2-я неделя ПОНЕДЕЛЬНИК														
	Сосиска отварная	55	5,2	20		152	0,02					12	70	8	0,9
516	Макаронны отварные	150	5,4	0,6	38	147	0,08				1,2	10,5	36	9	0,9
	Овощи свежие или солен. (по сезону)	75	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
631	Компот из св. фруктов	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	5,4	0,18			12	4	4	0,8
	Свежие фрукты	100	0,45		13,95	60	0,02	22,1				27	18,7	47,1	3,74
769	Булочка российская	60	3,8	2,5	14,2	144	0,09				0,4	12,5	42,5	16,5	0,75
			20,25	22,6	84	656	0,2	28,1	0,04	1,6	91	209	101	8,14	
	ВТОРНИК														
499	Котлеты рубленые из филе птицы	75	13,5	8	11,4	155	0,08	0,6	0,03	3,5	23	83	21	1,7	
297	Каша гречневая (рассыпчатая)	150	8,7	7,8	30,6	279	0,12				1,2	18	108	73,5	2,4
693	Какао с молоком	200	3,9	3,9	15,8	148	0,03	1	0,02			122	122	17,6	0,7
	Овощи свежие или солен. (по сезону)	75	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
	Хлеб ржаной	35	0,9		4,4	27						8	37	9	0,9
			25,9	25,7	80	690	0,26	7,6	0,09	1,2	178	385	136	6,9	
	СРЕДА														
443	Плов из говядины	50/150	18	14	12,6	199,5	0,62	46	1,2	4	106	176	50	3,4	
	Овощи свежие или солен. (по сезону)	75	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

	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	
	Шоколад	20	1,7	8,9	13,1	136	0,01			46,8	59	9,5	0,45	
			27,25	23	77	573	0,95	52	1,24	6	176	280	92,5	5,85
	ЧЕТВЕРГ													
462	Тефтели	60/30	16,4	25,48	17	259,4	0,08	3,6		4	22,4	190	24,6	2,62
520	Пюре картофельное	150	3,45	6,75	21,9	163,5	0,14	6		0,15	42	82,5	30	1,05
	Овощи свежие или солен. (по сезону)	75	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
	Хлеб ржаной	35	0,9		4,4	27					8	37	9	0,9
			29,2	31,2	103,1	649,5	0,32	21,05	0,55	4,1	90	245	63,5	3,38
	ПЯТНИЦА													
362	Пудинг из творога со сгущен. молоком	100/30	14,2	6,4	12,1	146	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
741	Ватрушка с повидлом	75	6,9	10,8	20,1	240	0,06			0,8	49	84	12	0,6
	Свежие фрукты	100	0,45		13,95	60	0,02	22,1			27	18,7	47,1	3,74
			25	21,1	72	594	0,2	23,53	15,02	0,9	319	392	99,8	5,47

Директор ООО «Столовая Кулинар»



В.С.Губко

58,4