

Примерное двухразовое цикличное меню для школ

Прием пищи	Наименование блюда	ТК №	Выход порции по блюдам (гр.)			
			7 – 11 лет	Ккал.	Ст. 11 л.	Ккал.
1 день						
З А В Т Р А К	Каша манная молочная	98	200	204	210	204
	Сыр		5	20	10	40
	Кондитерское изделие		30	137	40	183
	Чай черный с сахаром	54-1гн2020	200	57	200	57
	Батон		40	96	70	167
	Хлеб ржаной		25	60	30	72
О Б Е Д	Маринад овощной со свеклой	894	60	77	100	137
	Суп из овощей	36	240	95	250	121
	Плов из птицы	502	240	480	280	560
	Сок		200	76	200	76
	Хлеб пшеничный		40	96	30	72
	Хлеб ржаной		20	55	30	72
2 день						
З А В Т Р А К	Запеканка из творога со сгущенным молоком	124	150/30	428	200/30	555
	Масло сливочное		5	33	-	
	Фрукт (яблоко)		100	45	100	45
	Кофейный напиток /2 с молоком/100	258	200	111	200	111
	Батон		40	96	50	120
	Хлеб ржаной		25	60	30	72
О Б Е Д	Кукуруза конс. отварная	331	60	127	100	211
	Суп картофельный с рыбой	42	250	181	250	181
	Котлеты, биточки	466	90	210	100	274
	Капуста тушеная	210	150	122	180	143
	Кисель		180	18	200	18
	Хлеб пшеничный		40	96	30	72
	Хлеб ржаной		20	55	20	55
3 день						
З	Каша «Дружба»	93	155	152	200	200
	Сыр		10	40	10	40

А В Т Р А К	Фрукт (апельсин)		100	40	100	40
	Чай с молоком/50 и сахаром	54- 6гп2 020	200	53	200	53
	Батон		40	96	60	144
	Хлеб ржаной		25	60	40	110
О Б Е Д	Икра морковная	110	60	61	100	120
	Борщ с кап. и карт. б/см.	27	240	111	250	115
	Печень по-строгановски	172	60/30	159	70/30	216
	Картофельное пюре	216	150	159	180	177
	Компот из кураги	54- 5х- 2020	200	86	200	86
	Хлеб пшеничный		40	96	40	96
	Хлеб ржаной		20	55	20	55
4 день						
З А В Т Р А К	Фасоль консервированная отв.		60	24	100	40
	Омлет натуральный/3 яйца	117	200	275	200	275
	Какао/3 с молоком/100	242	200	139	200	139
	Батон		40	96	50	120
	Хлеб ржаной		25	60	30	72
О Б Е Д	Помидоры свежие		100	23	100	23
	Рассольник ленинградский со сметаной	34	240	209	250	217
	Тефтели мясные в молочном соусе	180	70/30	168	70/30	168
	Макаронные отварные	204	150	218	180	259
	Сок		200	76	200	76
	Хлеб пшеничный		40	96	50	120
	Хлеб ржаной		20	55	30	82
5 день						
З А В Т Р А К	Каша «Геркулес»	100	155	81	200	107
	Сыр		10	40	10	40
	Фрукт		150	45	100	45
	Кофейный напиток 8/с молоком 50	719	200	111	200	111
	Батон		40	96	60	144
	Хлеб ржаной		25	60	30	72
	Маринад овощной с томатом	601	60	93	100	155

	Суп пюре из разных овощей	51	240	105	250	110
	Рыба запеченная с картофелем по-русски	151	90/150	243	90/100	286
	Отвар из шиповника	744	200	20	200	20
	Хлеб пшеничный		40	96	60	144
	Хлеб ржаной		20	55	30	83
6 день						
З А В Т Р А К	Макароны с сыром	301	150	285	200	331
	Кондитерское изделие		10	54	20	108
	Фрукт (апельсин)		100	40	100	40
	Чай с сахаром	54-1гн-2020	200		200	
	Батон		40	96	60	144
	Хлеб ржаной		25	60	30	72
О Б Е Д	Горошек зеленый консервированный отварной	206	60	44	100	83
	Суп крестьянский с крупой	43	240	141	250	152
	Жаркое по-домашнему	442	90/150	374	80/200	400
	Сок		200	76	200	76
	Хлеб пшеничный		40	96	40	96
	Хлеб ржаной		20	55	30	72
7 день						
З А В Т Р А К	Пудинг творожный	135	200	458	200	458
	Повидло		20	49	20	49
	Фрукт (яблоко)		100	45	100	45
	Чай с лимоном	54-3гн-2020	200	30	200	30
	Батон		40	96	40	96
	Хлеб ржаной		25	60	30	72
О Б Е Д	Икра свекольная	110	60	76	100	126
	Щи из св. капусты и картофелем со сметаной	55	240	108	250	110
	Рыба тушеная в томате с овощами	154	60/60	130	60/60	130
	Рис припущенный	202	150	218	180	258
	Кисель плодово-ягодный		180	16	200	18
	Хлеб пшеничный		40	96	60	144
	Хлеб ржаной		20	55	30	72

8 день						
З А В Т Р А К	Суп молочный с крупой	44	200	148	200	148
	Сыр		5	20	15	60
	Фрукт (яблоко)		100	45	100	45
	Кофейный напиток/2 с молоком/100	258	200	111	200	111
	Батон		40	96	70	167
	Хлеб ржаной		25	60	40	110
О Б Е Д	Сельдь с луком	117	30/20	64	50/40	106
	Свекольник со сметаной	35	240	138	250	150
	Курица в соусе с томатом	190	52/38	283	58/42	319
	Картофель отварной	214	150	165	180	195
	Сок		200	76	200	76
	Хлеб пшеничный		40	96	30	72
	Хлеб ржаной		20	55	20	55
9 день						
З А В Т Р А К	Омлет с зеленым горошком/2яй	118	200	224	200	224
	Масло сливочное		5	33	5	33
	Фрукт		150		150	
	Чай с молоком/50	54- 6гп2 020	200	53	200	53
	Батон		40	96	60	144
	Хлеб ржаной		25	55	40	110
О Б Е Д	Маринад овощной с томатом	601	60	93	100	155
	Рассольник домашний	33	240	136	250	138
	Оладьи из печени	476	90	214	100	242
	Картофельное пюре	216	150	159	180	177
	Компот из с/ф	54- 7хн 2020	200	95	200	95
	Хлеб пшеничный		40	96	40	96
	Хлеб ржаной		20	55	20	55
10 день						
З А В Т Р А	Каша рисовая молочная жидкая	105	200	203	200	203
	Сыр твердый		5	20	5	20
	Фрукт		100		100	
	Какао/3/4 с молоком/100	242	200	139	200	139
	Батон		40	96	50	120

К	Хлеб ржаной		25	55	40	110	
	Огурец свежий		60	6	100	11	
	Суп картофельный с горохом	37	240	161	250	168	
	Котлеты рыбные	143	90	116	100	125	
	Рагу из овощей с кабачками	84	150	132	180	219	
	Сок		200	76	200	76	
	Хлеб пшеничный		40	96	40	96	
	Хлеб ржаной		20	55	30	72	
	О						
	Б						
Е							
Д							

Продукты питания		Расход продукт ов операци
Наименование	Код	
Количество порций:		560,0
Выход - вес порций:		1,575
Диетстолы:		
Кисель	201	1,400
Соль иодированная	223	0,150
Чай	215	0,050
Мясо б\к	100	1,000
Птица	102	7,000
Масло сливочное	110	0,920
Масло растительное	113	0,590
Молоко свежее	115	6,000
Сметана	118	0,250
Яйцо	121	68,000
Мука пшеничная	123	0,080
Рис	127	2,800
Сахар	134	0,380
Картофель	204	2,500
Горошек зеленый консерв	141	3,360
Капуста свежая	205	1,000
Лук репка	206	1,150
Морковь	207	3,500
Огурцы свежие	208	1,500
Свекла	209	2,800
Томат-паста	213	0,240
Укроп свежий	236	0,050
Хлеб пшеничный	212	4,500
Хлеб ржано-пшеничный	210	2,500
Апельсины	234	5,000