

Согласовано

Утверждаю

ООО «Шик»

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для питания в школах ГБОУ СОШ №1, №3, №4, №8, №9, ГБОУ ООШ №5, №12, №21, №23, ГБОУ СОШ «Центр образования» с 14 сентября по 18 сентября 2020 г.

№Рец	Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Калорийность	Витамин С.
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>					
<b>Завтрак</b>					
175	Каша молочная рис, пшено с маслом	10/200	25-62		
	Сок 0,2	200	16-00		
	Хлеб пшеничный	1/30	2-00		
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/20	20-88		
<b>Обед</b>					
87	Суп с рыбными консервами	200	14-00	101,37	17,35
243	Сосиска отварная	54	24-50	118,42	0
508	Гречка отварная	1/100	5-84	135,92	0
601	Соус томатный	1/50	7-12		
349	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	2-72	214,80	0
	Икра кабачковая	1/50	13-32		
	Хлеб пшеничный	30	2-00	156,62	0,246
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1-50	48,52	0,075
<b>Итого:</b>					
<b>ВТОРНИК</b>					
<b>Завтрак</b>					
175	Каша манная с маслом	10/200	17-10		
302	Сок(0,2)	200	16-00		
	Сосиска в тесте	1/100	29-40		
	Хлеб пшеничный	1/30	2-00		
<b>Обед</b>					
88	Щи со свежей капустой на кур. бульоне	1/200	14-00	213,37	34,78
366	Запеканка творожная со сметаной	10/150	29,59	363,17	0,854
15	Сыр(порциями)	1/30	15,91	106,68	0,84
	Масло сливочное	1/10	5,00	111,66	
601	Компот из сухофруктов	1/200	3,00	113,4	0,38
	Хлеб пшеничный	30	2-00	156,62	0,246
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1-50	48,52	0,075
<b>Итого</b>					
<b>СРЕДА</b>					
<b>Завтрак</b>					
175	Колбаса отварная с маслом	5/100	39-53		
	Гречка отварная	1/100	5-58		
	Соус томатный	1/50	7-12		
	Сок разливной	1/200	10-00		
<b>Обед</b>					
98	Суп гороховый на кур. бульоне	1/200	14-00	217,55	21,15
297	Каша молочная «Дружба»	50/200	20-00	329,37	0,9
	Яблоко	1 шт			
705	Напиток из шиповника	1/200	4-37	52,62	0
	Хлеб пшеничный	30	2-00	156,62	0,246
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1-50	48,52	0,075
<b>Итого</b>					

	<b>ЧЕТВЕРГ</b>				
	<b>Завтрак</b>				
	Каша пшенная с маслом	10/200	9-50		
	Сок (0,2)	200	16-00		
	Хлеб пшеничный	1/30	2-00		
	Курник	1/100	37-00		
	<b>Обед</b>				
338	Борщ на кур. бульоне	1/200	14-00	221,47	17,83
347	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	34-11	344,5	10,15
337	Яйцо вареное	1 шт.	9-00	70,94	5,625
511	Рис отварной	1/100	4-70		
377	Кофейный напиток с молоком	1/200	5-69	60,88	10,50
	Хлеб пшеничный	30	2-00	156,62	0,246
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1-50	48,52	0,075
	<b>Итого</b>				
	<b>ПЯТНИЦА</b>				
	<b>Завтрак</b>				
174	Каша рисовая с маслом	10/200	14-70		
	Сок(0,2)	200	16-00		
	Хлеб пшеничный	1/30	2-00		
	Сосиска в тесте	1/100	31-80		
	<b>Обед</b>				
112	Суп с вермишелью на курином бульоне	1/200	14-00	193,24	11,06
423	Бефстроганов из говядины	50/50	44-36	157,84	22,45
508	Каша гречневая рассыпчатая	1/100	5-84	259,28	0
341	Чай с медом	1/200	3,3	140,55	0
	Хлеб пшеничный	30	2-00	156,62	0,246
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1-50	48,52	0,075
	<b>Итого</b>				