

Утверждаю:

Руководитель

Общеобразовательного учреждения № 57



Утверждаю:

Директор

ООО «Город Кафе»

С.К. Кондрев



**Второй вариант примерного циклического меню для учащихся
старших классов общеобразовательных учреждений**

Ленинского, Железнодорожного, Засвияжского районов г. Ульяновска

Ноябрь 2022г

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Первая неделя

Понедельник

	Обед					
фирм	Салат из белокочанной капусты с кукурузой с маслом растительным	100	1,7	8,97	10,7	132,1
139	Суп картофельный гороховый с зеленью	250	5,36	4,67	22,28	147,26
487	Птица порционная запеченная	100	23,51	16,78	1,14	248,97
512	Рис припущенный с маслом сливочным	180	4,47	5,49	47,22	256,83
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,1	0,04	11,13	43,78
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95
	итого		56,17	42,57	223,35	1506,5

Вторник

	Обед					
	Фрукты свежие	1шт	1,96	0,78	24,3	106,08
124	Щи из свежей белокочанной капусты со сметаной	260	2,12	6,2	9,16	97,88
498	Биточки рубленые из птицы	100	16,1	14,1	14,8	252
516	Макароны отварные с зеленым горошком с маслом сливочным	180	6,61	4,7	41,52	234,23
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,6
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95
	итого		35,65	26,99	165,02	1022,4

Среда

	Обед					
Фирм	Салат "Ароматный "	100	1,4	6	3,8	75
б 1982	Суп картофельный с клецками	250	4,08	5,13	24,66	158,12
фирм	Биточки " Волжские"	100	16,1	14,1	13,7	247
508	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	10,24	6,11	52,15	291,3
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,6	86,48
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95
	итого		40,66	32,69	166,97	1102,5

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Четверг

	Обед					
фирм	Салат " Бурячок"(свекла, яблоки, зеленый горошек)	100	1,7	9,98	7,8	133,13
135	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,19	6,51	13,48	118,27
487	Птица порционная запеченная с овощами	100	23,51	16,78	1,14	248,97
516	Макароны отварные с консервированной кукурузой с маслом сливочным	180	6,61	4,7	41,52	234,23
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,1	0,04	11,13	43,78
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95
	итого		41,95	39,16	127,13	1023

Пятница

	Обед					
фирм	Салат из моркови с яблоками	100	0,8	4	7,4	68
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	2,51	6,38	18,36	139,21
фирм	Тефтели " Забава " 80/30	110	11,89	14,91	14,04	237,24
512	Рис припущенный с маслом сливочным	180	4,47	5,49	47,22	256,83
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,6	86,48
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95
	итого		28,51	32,13	159,68	1032,4

Суббота

	Обед					
Фирм	Салат " Ералаш"	100	1	10	6,2	119
140	Суп лапша домашняя с картофелем	250	3,06	3,15	21,11	123,06
498	Биточки рубленые из птицы	100	16,1	14,1	14,8	252
520	Картофельное пюре с сливочным маслом	180	3,73	4,85	25,56	159,48
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,6
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95
	итого		32,75	33,31	142,91	985,75

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вторая неделя

Понедельник

Обед

фирм	Салат из белокочанной капусты с кукурузой с маслом растительным	100	1,7	8,97	10,7	132,1
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,36	4,67	22,28	147,26
487	Птица порционная отварная	100	23,51	16,78	1,14	248,97
512	Рис припущенный с маслом сливочным	180	4,47	5,49	47,22	256,83
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,6	86,48
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95
	итого		43,88	37,26	154	1116,3

Вторник

Обед

фирм	Салат из моркови с яблоками	100	0,8	4	7,4	68
110	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	1,94	5,94	14,42	114,16
фирм	Котлета " Умка"	100	15,9	14,9	15,4	260
516	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,61	4,7	41,52	234,23
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,6
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66
	Мармелад	30	0,12	0	22,52	85,84
	итого		38,76	31,57	205,11	1227,1

Среда

Обед

71	Винегрет овощной	100	1,43	9,96	7,37	122,24
1982	Суп картофельный с клецками	250	4,08	5,13	24,36	158,12
498	Биточки рубленные из птицы	100	16,1	14,1	14,8	252
508	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	10,24	6,11	52,15	291,3
705	Напиток из шиповника	200	0,65	0,27	20,01	76,84
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66
	итого		40,34	36,72	170,75	1145,1

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	

Четверг

Обед

	Фрукты свежие(посезонно)	1шт	1,96	0,78	24,3	106,08
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	2,51	6,38	18,35	139,21
фирм	Биточки " Волжские"	100	16,1	14,1	13,7	247
516	Спагетти отварные с маслом сливочным	180	6,61	4,7	41,52	234,23
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,6
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95
	итого		36,04	27,17	173,11	1058,7

Пятница

Обед

фирм	Салат " Свеколка"	100	1,6	8,9	15,1	145
140	Суп лапша домашняя с картофелем	250	3,06	3,15	21,11	123,06
фирм	Крокеты" Школьные" туш в соусе 80/30	110	11,41	10,85	9,22	179,78
330	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	16,67	5,15	47,76	289,28
686	Чай с сахаром лимоном	200	0,1	0,02	10,16	40,11
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95
	итого		40,68	29,22	155,41	1021,8

Суббота

Обед

	Салат из свеклы с сыром с маслом раст	100	3,61	12,05	7,44	148,66
124	Щи из свежей капусты скартофелем со сметаной	260	2,12	6,2	9,16	97,88
487	Курица отварная	100	23,51	16,78	1,14	248,97
508	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	10,24	6,11	52,15	291,3
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,6
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	28,61	132,66
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95
	итого		48,34	42,35	145,13	1119