

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы:
_____ О.М. Ильинская

СОГЛАСОВАНО
Начальник ТОГУ ФС
Роспотребнадзора по Ярославской обл.
в Ростовском МР _____

**Муниципальное образовательное учреждение
Коленовская средняя общеобразовательная школа,
школьная столовая**

**ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
питания учащихся начальной ступени обучения
и из малообеспеченных и многодетных семей
на 2015-2016 учебный год.**

№ по сб. рецептур, 2006г.	Наименование блюда	Выход блюд		Химический состав			Калорийность, ккал
		7-11 лет	11-18 лет	белки	жиры	углеводы	
Понедельник							
Завтрак							
422	Тефтели в соусе	60/50	60/50	9,74	13,07	13,17	206,6
469	Макаронные изделия отварные	150	200	7,16	5,69	51,2	272,3
585	Компот из свежих плодов	200	200	0,16	-	4,52	108,16
	Хлеб черный	30	30	2,28	0,18	15,69	69,90
				19,34	18,94	84,58	656,96
Обед							
120	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250/20	300/20	8,06	7,64	10,9	142,3
439	Кура отварная	80	100	22,6	17,6	-	244
465	Рис отварной рассыпчатый	150	200	3,8	4,4	37,4	206
627	Чай сладкий	200	200	0,20	0,05	15,01	57,52
	Хлеб черный	30	30	2,28	0,18	15,69	69,90
				36,94	29,87	79,0	719,72
ИТОГО:				56,28	48,81	163,58	1376,68
Вторник							
Завтрак							
262	Каша молочная «Дружба» со слив. маслом	200/5	200/5	4,4	7,0	34,1	225
642	Какао на мол.	200	200	3,77	3,9	25,78	147,72
	Хлеб пшенич. йодированный	30	30	2,3	0,9	15,4	79,0

	Яблоко	100	100	-	-	22,5	47,0
				10,47	11,8	97,78	498,72
Обед							
138	Суп гороховый на гов. бульоне	250/20	300/20	12,02	7,9	22,21	202,59
	Мясо отварное	80	100	20,6	13,4	-	203
469	Макаронные изделия отварные	150	200	7,16	5,69	51,2	272,3
528	Соус красный основной	50	50	0,46	1,84	3,39	31,18
627	Чай сладкий	200	200	0,20	0,05	15,01	57,52
	Хлеб черный	30	30	2,28	0,18	15,69	69,90
				42,72	29,06	107,5	836,49
ИТОГО:				53,19	40,86	205,28	1335,21
Среда							
Завтрак							
297	Запеканка творож. со сметаной кипяч.	150/20	150/20	26,73	20,1	39,56	443,04
646	Напиток апельсиновый или лимонный	200	200	0,14	-	24,53	94,72
				26,87	20,1	64,09	537,76
Обед							
	Суп «Кудряш» с яйцом и картофелем	250/20	300/20	18,6	5,6	17,8	149
319	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	175	200	12,83	7,04	18,54	183,92
703	Кисель клюквенный (фруктовый)	200	200	0,11	-	7,16	107,31
	Хлеб черный	30	30	2,28	0,18	15,69	69,90
				33,82	12,82	59,19	510,13
ИТОГО:				60,69	32,92	123,28	1047,89
Четверг							
Завтрак							
416	Котлета гов. жареная	50	50	8,63	11,93	8,86	175,22
528	Соус красный основной	50	50	0,46	1,84	3,39	31,18
463	Греча отварная	150	200	8,76	6,13	47,14	276,14
627	Чай сладкий	200	200	0,20	0,05	15,01	57,52
	Хлеб черный	30	30	2,28	0,18	15,69	69,90
				20,33	20,13	82,13	609,96

	Обед						
150	Суп лапша с курицей	250/15	300/20	9,9	7,8	14,8	172
284	Суфле картофельно-морковное («Розовое»)	175	200	5,83	13,76	26,96	249,38
585	Компот из свежих плодов	200	200	0,16	-	4,52	108,16
	Хлеб черный	30	30	2,28	0,18	15,69	69,90
				18,17	21,74	61,97	599,44
ИТОГО:				38,5	41,87	144,1	1209,4
Пятница							
Завтрак							
309	Рыба тушеная с овощами	100/5	100/5	11,66	4,03	4,83	101,0
472	Картоф. пюре	150	200	3,23	5,18	26,41	158,85
588	Компот из сухофруктов	200	200	0,48	-	33,54	128,9
	Хлеб черный	30	30	2,28	0,18	15,69	69,90
				17,65	9,39	64,78	458,65
Обед							
161	Суп вермишел. молочный с маслом	250	300/20	5,61	5,63	22,44	157,73
701	Колбасные изделия, запеченные в тесте	100	100	10,63	15,26	31,19	296,62
627	Чай сладкий	200	200	0,20	0,05	15,01	57,52
	Хлеб черный	30	30	2,28	0,18	15,69	69,90
				18,72	21,02	84,33	581,77
ИТОГО:				36,37	30,41	149,11	1040,42
Суббота							
Завтрак							
1	Яйцо вареное	1	1	12,7	11,5	0,7	157,0
	Сыр порционный	30	40	10,4	10,44	-	137,6
469	Макаронные изделия отварные	150	200	7,16	5,69	51,2	272,3
646	Напиток из сока	200	200	0,14	-	24,53	94,72
	Хлеб пшенич. йодированный	30	30	2,3	0,9	15,4	79,0
				32,7	28,53	91,83	740,62
Обед							
131	Суп картоф. с рыбн. консерв.	250	300/20	6,58	7,21	19,02	162,72
215	Рагу из овощей	175	200	4,4	12,6	28,75	239,84

645	Кисломолочный напиток	200	200	6,0	12,0	8,2	170
	Хлеб черный	30	30	2,28	0,18	15,69	69,90
				19,26	31,99	71,77	642,46
ИТОГО:				51,96	60,62	163,6	1383,08
Понедельник							
Завтрак							
393	Колбаса варен. отварная	50	50	6,15	12,65	-	138,50
528	Соус красный основной	50	50	0,46	1,84	3,39	31,18
465	Рис отварной	150	200	5,08	7,86	55,74	299,88
627	Чай сладкий	200	200	0,20	0,05	15,01	57,52
	Хлеб черный	30	30	2,28	0,18	15,69	69,90
				14,17	22,58	89,83	596,98
Обед							
150	Суп лапша на курином бульоне	200/15	300/20	9,9	7,8	14,8	172
	Кура отварная	100	100	22,6	17,6	-	244
	Капуста тушеная	150	200	3,6	4,5	15,0	116
773	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,8	-	31,96	125,4
	Хлеб черный	30	30	2,28	0,18	15,69	69,90
				39,18	30,08	61,76	727,3
ИТОГО:				53,35	52,66	151,59	1324,28
Вторник							
Завтрак							
149	Каша геркулес. молоч. с маслом	200/5	200/5	10,48	11,92	41,92	304,49
762	Кофе с молоком	200	200	2,51	2,75	22,53	121,64
687	Пирог с повидлом	1/75	1/75	4,39	1,68	47,51	210,78
				17,38	16,35	111,96	636,91
Обед							
132	Суп овощной с гов.	250/20	300/20	8,03	7,68	13,2	150,87
Сб. 1994г. 218	Зразы картофельные с овощами	200	200	8,96	17,62	48,51	377,03
627	Чай сладкий	200	200	0,20	0,05	15,01	57,52
	Хлеб черный	30	30	2,28	0,18	15,69	69,90
				19,47	25,53	92,41	655,32
ИТОГО:				36,85	41,88	204,37	1292,23

Среда							
Завтрак							
408	Печень гов. тушенная в соусе	50/50	50/50	13,56	10,19	6,15	169,64
463	Греча отварная	150	200	8,76	6,13	47,14	276,14
	Сок фруктовый	200	200	0,13	-	25,15	96,76
	Хлеб черный	30	30	2,28	0,18	15,69	69,90
				24,73	16,5	94,13	612,44
Обед							
129	Рассольник с гов.	250/20	300/20	8,61	7,72	20,08	179,59
682	Оладьи с джемом	1/50	1/60	12,09	18,2	70,39	475,91
	Хлеб черный	30	30	2,28	0,18	15,69	69,90
	Мандарин/апельсин	100	100	0,59	-	6,36	28,12
				23,57	22,1	112,52	753,52
ИТОГО:				48,3	38,6	206,65	1365,96
Четверг							
Завтрак							
324	Котлеты или биточки рыбные	50/5	50/5	7,42	8,54	8,86	139,77
528	Соус красный основной	50	50	0,46	1,84	3,39	31,18
472	Картоф. пюре	150	200	3,23	5,18	26,41	158,85
627	Чай сладкий	200	200	0,20	0,05	15,01	57,52
	Хлеб черный	30	30	2,28	0,18	15,69	69,90
				13,59	15,79	69,36	457,22
Обед							
162	Суп молочный с крупой	250	300/20	4,58	5,54	20,0	143,52
394	Жаркое домашнему	200	300	19,51	19,99	42,25	417,03
	Хлеб черный	30	30	2,28	0,18	15,69	69,90
	Сок фруктовый	200	200	0,13	-	25,15	96,76
				26,5	25,71	103,09	727,21
ИТОГО:				40,09	41,5	172,45	1184,43
Пятница							
Завтрак							
422	Тефтели в соусе	60/50	60/50	9,74	13,07	13,17	206,6
528	Соус красный основной	50	50	0,46	1,84	3,39	31,18
482	Капуста свежая тушенная	150	180	3,62	4,35	16,61	117,15
646	Напиток из сока	200	200	0,14	-	24,53	94,72
	Хлеб черный	30	30	2,28	0,18	15,69	69,90
				16,24	19,44	73,39	519,52

	Обед						
163	Суп овощной с плавленными сырками	250/20	300/20	5,19	5,88	19,82	148,82
	Ежики из риса и говядины	200	200	26,0	35,0	26,7	530
	Хлеб черный	30	30	2,28	0,18	15,69	69,90
	Груша	100	100	0,4	0,3	10,3	47,0
				33,87	41,36	72,51	795,72
ИТОГО:				50,11	60,8	145,9	1315,24
Суббота							
Завтрак							
393	Сосиска или сарделька отварная	100	100	12,3	25,3	-	277,0
528	Соус красный основной	50	50	0,46	1,84	3,39	31,18
469	Макаронные изделия отварные	150	200	7,16	5,69	51,2	272,3
627	Чай сладкий	200	200	0,20	0,05	15,01	57,52
	Хлеб черный	30	30	2,28	0,18	15,69	69,90
				22,4	33,06	85,29	707,9
Обед							
193	Суп-свекольник	250/15	300/20	8,45	7,65	19,03	174,56
310	Филе рыбы жареное	50/5	60/5	10,88	7,02	2,28	114,83
472	Картоф. пюре	150	200	3,23	5,18	26,41	158,85
588	Компот из сухофруктов	200	200	0,48	-	33,54	128,9
	Хлеб черный	30	30	2,28	0,18	15,69	69,90
				24,84	19,85	96,95	647,04
ИТОГО:				47,24	52,91	182,24	1354,94

Зав. школьной столовой _____ Г.П.Никитина