

СОГЛАСОВАННО

С Управлением ФС по надзору

В сфере защиты прав потребителей

и благополучия человека в

Костромской области

« » 2014 г.

специалист – эксперт:

« » 2014

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Возрастная категория: с 7 по 11 лет

УТВЕРЖДАЮ

Директор «Средней общеобразовательной

школы № 8 города Костромы»

Кузнецов Э.Н.

**Примерное циклическое меню  
для питания учащихся**

Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Помидора свежая порционно	1/30	0,33	0,06	1,14	7,2
Колбаса отварная	1/40	4,88	11,84		120
Греча отварная, масло сливочное	100/10	6,0	5,7	30,9	202
Чай с сахаром	200/15	-	-	15,2	60,0
Йогурт	1/125	10,0	3,0	7,0	102,0
Хлеб йодированный	1/30	2,3	0,3	14,0	69,3
		<b>23,51</b>	<b>20,9</b>	<b>68,24</b>	<b>560,5</b>
<b>ИТОГО:</b>					
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с рыбой, зелень свежая	250/15/1	7,42	4,76	20,0	156,0
Биточки из говядины (говядина, лук репчатый, молоко, масло сливочное, яйцо)	1/75	18,03	6,64	2,61	143,0
Макароны отварные, масло сливочное	100/10	2,89	4,63	29,4	173,33
Зеленый горошек консервированный после термической обработки	1/30	0,64	1,12	4,41	31,2
Кисель плодово – ягодный концентрированный	1/200	-	-	9,98	119,0
Хлеб «Дарницкий»	1/32	1,7	0,4	16,1	77,0
Хлеб йодированный	1/29	2,3	0,3	14,0	69,3
		<b>32,98</b>	<b>17,85</b>	<b>96,5</b>	<b>768,83</b>
<b>ИТОГО:</b>					

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Возрастная категория: с 7 по 11 лет

Наименование блюд	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Свежий огурец	1/150	0,40	0,05	1,3	7,0
Плов с говядиной (говядина, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное)	1/150	9,65	8,78	10,75	267
Кофейный напиток на молоке	1/200	1,4	1,6	22,31	105,0
Хлеб йодированный	1/30	2,3	0,3	14,0	69,3
<b>ИТОГО:</b>		<b>12,65</b>	<b>9,13</b>	<b>41,25</b>	<b>403,3</b>
<b>Обед</b>					
Салат св капусты	1/50	0,51	3,12	-	47,0
Рассольник «Ленинградский» с курой, зелень свежая	250/15/1	11,68	9,04	17,95	203,2
Рыба тушеная с овощами	1/75	11,82	7,77	4,9	136,0
Картофельное пюре, масло сливочное	150/10	3,78	18,85	23,85	240,5
Сок мультифрукт	1/200	-	-	22,0	90,0
Ватрушка с творогом	1/75	8,63	6,54	16,29	175,0
Хлеб «Дарницкий»	1/32/32	1,7	0,4	16,1	77,0
Хлеб йодированный	1/29/29	2,3	0,3	1,0	69,3
<b>ИТОГО:</b>		<b>40,42</b>	<b>46,02</b>	<b>102,09</b>	<b>1038</b>
	<b>ИТОГО</b>				
<b>(завтрак и обед)</b>		<b>53,07</b>	<b>55,15</b>	<b>143,34</b>	<b>1441,3</b>

День : среда

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний, зимне – весенний

Возрастная категория: с 7 по 11 лет

Наименование блюд	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная, масло сливочное	200/10	3,2	8,5	33,2	225,0
Чай с сахаром	200/15	-	-	15,2	60,0
Сыр порционно	1/20	6	6	6	72
Хлеб йодированный	30	2,3	0,3	14,0	69,3
Банан	100	1,5	-	22,4	90,0
йогурт	1/125	10,0	3,0	7,0	102,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>23,0</b>	<b>17,8</b>	<b>97,8</b>	<b>618,3</b>
<b>Обед</b>					
Св помидор	1/50	0,40	0,05	1,3	7,0
Борщ из св. капусты с курой	1/265	6,35	8,67	13,12	156
Греча отварная, масло сливочное	100/10	15,07	20,19	6,2	268,0
Тефтели с соусом из говядины	60/50	9,0	8,55	46,35	303,0
Компот из свежих яблок	1/200	0,21	0,21	15,27	62,0
Хлеб «Дарницкий»	1/32	1,7	0,4	16,1	77,0
Хлеб йодированный	1/29	2,3	0,3	14,0	69,3
<b>ИТОГО:</b>		<b>35,03</b>	<b>41,07</b>	<b>112,34</b>	<b>942,3</b>
<b>ИТОГО</b> (завтрак и обед)		<b>58,03</b>	<b>58,87</b>	<b>210,14</b>	<b>1560,6</b>

