

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 блюд | Выход порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность |
|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | Ккал |
| Завтрак | | | | | |
| 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 |
| | | 23,51 | 20,9 | 68,24 | 560,5 |
| ИТОГО: | | | | | |
| Обед | | | | | |
| 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 |
| | | 32,98 | 17,85 | 96,5 | 768,83 |
| ИТОГО: | | | | | |

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 |
| Завтрак | | | | | |
| 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 |
| | | | | | |
| ИТОГО: | | 12,65 | 9,13 | 41,25 | 403,3 |
| Обед | | | | | |
| 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 |
| | | | | | |
| ИТОГО: | | 40,42 | 46,02 | 102,09 | 1038 |
| | ИТОГО | | | | |
| (завтрак и обед) | | 53,07 | 55,15 | 143,34 | 1441,3 |

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 |
| Завтрак | | | | | |
| 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 |
| ИТОГО: | | 23,0 | 17,8 | 97,8 | 618,3 |
| Обед | | | | | |
| 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 |
| ИТОГО: | | 35,03 | 41,07 | 112,34 | 942,3 |
| ИТОГО (завтрак и обед) | | 58,03 | 58,87 | 210,14 | 1560,6 |

