

СОГЛАСОВАННО

С Управлением ФС по надзору

в сфере защиты прав потребителей

и благополучия человека в

Костромской области

« » 2014г

специалист – эксперт



День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет



Директор МОУ СОШ №8 Костромы

Кузнецов Э.Н.

Примерное циклическое меню
для питания учащихся
1-4 классов

Наименование блюд	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак					
Котлета мясная	1/75	11,62	16,97	11,43	246,0
Греча отварная, масло сливочное	150/5	6,6	12,9	33,9	281,6
Огурец свежий	1/50	0,40	0,05	1,3	7,0
Чай с сахаром	200/15	0,3	-	15,2	60,0
Хлеб йодированный	1/30	2,3	0,3	14,0	69,3
Йогурт фруктовый (2,5% жира)	125	10,0	3,0	7,0	102,0
ИТОГО:		31,22	33,22	82,83	765,9
Обед					
Свежий помидор	1/50	-	-	1,3	28
Суп гороховый с картофелем с говядиной, зелень свежая	250/15/1	9,77	8,04	19,85	194,0
Тефтели с соусом из говядины	60/50	9,0	8,55	46,35	303,0
Рис отварной, масло сливочное	150/10	4,34	6,95	44,1	260,0
Кисель	1/200	-	-	9,98	119
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:		26,62	23,71	147,48	1050,3
ИТОГО (завтрак и обед)		57,84	56,93	230,31	1816,2

День : вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Наименование блюд	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак					
Пудинг творожный с молоком сгущенным (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо , масло сливочное, изюм, сметана)	110/30	16,63	12,54	32,29	335,0
Какао на молоке	200	5,9	6,75	9,91	160,0
Хлеб йодированный	1/30	2,3	0,3	14,6	69,3
Яблоко порционное	1/100	0,4	-	8,6	33,0
Сыр порционный	1/20	6	6	6	72
ИТОГО:		31,23	25,59	71,40	669,30
Обед					
Зел горошек	1/30	0,64	1,12	4,41	31,2
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной тушеной, с зеленью свежей	250/15/1	6,26	8,72	9,48	142,0
Биточки рыбные по-домашнему (рыба, крупа рисовая, лук репчатый, яйцо, молоко, масло растительное)	1/75	10,67	4,8	8,81	121,5
Картофельное пюре, масло сливочное	100/10	2,0	11,4	14,1	115,0
Сок мультифрукт	1/200	-	-	22,0	90,0
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:		23,57	26,74	88,9	646,0
ИТОГО (завтрак и обед)		54,8	52,33	160,3	1315,3

День среда

Неделя: : вторая

Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Возрастная категория: с12 до 18 лет

Наименование блюд	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак					
Биточки куриные	1/75	22,92	8,85	1,12	175,5
Макароны отварные с маслом сливочным	150/10	4,34	6,95	44,1	260,0
Кекс мишка	1/50	5,5	20	58	430
Чай с сахаром и лимоном	200/20/7	0,3	-	15,2	60,0
Хлеб йодированный	1/30	2,3	0,3	14	69,3
Св помидор	1/30	0,33	0,06	1,14	7,2
ИТОГО:		35,69	36,13	133,56	994,8
Обед					
Салат св капусты с маслом растительным	1/50	0,51	3,12	-	47,0
Суп картофельный с курой, с зеленью свежей	250/15/1	7,12	6,37	20,17	170,1
Гуляш из говядины (говядина, лук репчатый, масло растительное, томат. паста)	50/75	16,15	7,02	4,79	147,0
Греча отварная	1/100	4,4	-	22,6	187,73
Компот из св яблок	1/200	0,21	2,21	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:		32,39	19,42	92,93	760,13
ИТОГО (завтрак и обед)		68,08	55,55	226,49	1754,93

