

Согласовано




Утверждаю

ООО «Шик»

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для питания в школах ГБОУ СОШ №1, №3, №4, №8, №9, ГБОУ ООШ №5, №12, №21, №23, ГБОУ СОШ «Центр образования», «Чапаевский губернский колледж имени О.Колычева»

с 18 января по 22 января 2021 г.

№Рец	Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Калорийность
	ПОНЕДЕЛЬНИК			
	Завтрак			
175	Каша овсяная с маслом	15/200	23-11	161,00
	Сок фруктовый	200	16-24	88,00
	Хлеб пшеничный	1/30	1-30	156,62
11	Котлета в тесте	100	23-85	199,00
	Обед			
87	Уха с рыбными консервами	200	14-00	124-50
413	Сосиска отварная	1/56	23-66	149,00
332	Гречка отварная	1/100	6-97	135,92
601	Соус томатный	1/50	7-05	44,00
693	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	3-33	60,00
	Горошек зеленый (консерв.)	1/25	13-39	40,00
	Хлеб пшеничный	30	1-30	203,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1-30	48,52
	Итого:		135-50	
	ВТОРНИК			
	Завтрак			
508	Каша манная с маслом	15/200	21-19	204,00
11	Сосиска в тесте	100	25-77	61,00
	Сок фруктовый	200	16-24	88,00
	Хлеб пшеничный	1/30	1-30	203,00
	Обед			
88	Щи со свежей капустой на кур. бульоне со сметаной	10/200	14-00	105,00
498	Тефтели (говядина и рис)	50	24-09	75,50

302	Макароны отварные	100	3-94	147,00
587	Соус томатный	50	7-05	44,00
23	Салат овощной	1/100	13-82	66,00
701	Напиток из шиповника	1/200	5-50	94,00
	Хлеб пшеничный	30	1-30	203,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1-30	48,52
	Итого		135-50	
	СРЕДА			
	Завтрак			
413	Колбаса отварная с маслом	5/100	29-45	186,00
332	Гречка отварная	1/150	10-46	186,00
587	Соус томатный	50	7-05	214,80
	Сок фруктовый	200	16-24	88,00
	Хлеб пшеничный	1/30	1-30	203,00
	Обед			
130	Рассольник со сметаной	10/200	14-00	135,00
388	Биточки (из рыбы с/м)	1/50	15-05	98,00
511	Рис отварной	100	4-95	152,00
587	Соус томатный	50	7-05	44,00
43	Сыр (порционно)	1/20	14-44	72,00
1	Масло сливочное	10	5-00	77,00
686	Кофейный напиток со сгущенкой	19/200	7-91	148,00
	Хлеб пшеничный	30	1-30	203,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1-30	48,52
	Итого		135-50	
	ЧЕТВЕРГ			
	Завтрак			
366	Запеканка творожная со сметаной	25/150	35-77	414,00
	Сок фруктовый	200	16-24	88,00
11	Ватрушка с повидлом	100	12-49	266-64

	Обед			
139	Суп гороховый на кур. бульоне	1/200	14-00	221,47
290	Жаркое по домашнему (курица)	50/150	35-51	176,53
	Сок фруктовый	200	15-74	91,31
639	Компот из сухофруктов	1/200	3-15	60,88
	Хлеб пшеничный	30	1-30	156,62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1-30	48,52
	Итого		135-50	
	ПЯТНИЦА			
	Завтрак			
174	Омлет	10/165	22-98	217,00
	Сок фруктовый	200	16-24	88,00
	Хлеб пшеничный	1/30	1-30	203000
11	Пицца	100	23-98	250,00
	Обед			
112	Суп с вермишелью на курином бульоне	1/200	14-00	77-00
443	Котлета (говяжья)	50	29-62	129,33
692	Макароны отварные	100	3-94	147,00
587	Соус томатный	50	7-05	44,00
	Фрукт	1 шт	11-86	74,20
376	Чай с сахаром	1/200	1-93	156,00
	Хлеб пшеничный	30	1-30	203,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1-30	48,52
	Итого		135-50	