

Меню

для организации горячего питания учащихся МОУ «Сосновский ЦО»

на период с 01.09.2020 по 31.12.2020 года

№ п/п	Наименование готовых блюд	Выход готового блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал.
1 день						
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5/6	10,04	9,30	32,40	260,49
	Кофейный напиток	200	4,60	1,67	19,20	113,11
	Бутерброд с маслом слив.	20\10	3,26	7,60	19,32	163,26
	Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	100	0,40	0,40	9,30	43,49
	Доп.гарнир огурец соленый	30	0,67	0,50	3,81	23,02
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,50	4,50	52,30	266,53
	Рагу овощное с курой маслом сливочным	180/5	2,35	9,60	40,50	264,97
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	41,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99
2 день						
	Котлета куриная	80	12,16	10,88	21,4	
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,1	9,65	43,7	289,83
	Чай с сахаром лимоном	200/10/5	0,53		17,6	74,33
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,3	5,16	12,11	102,97
	Щи из свежей капусты с курой и сметаной	250/10/10	5,3	7,64	31,5	221,93
	Плов из свинины	150	18,25	15,5	34,8	361,66
	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,24		35,76	139,87
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99
3 день						

	Каша рисовая молочная с маслом	150/5	9,30	13,60	23,20	259,73
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	128,33
	Бутерброд с колбасой п/к	40/30	5,98	4,9	16,06	135,93
	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,78	4,08	18,6	117,40
	Рассольник «Ленинградский» с курой	250/10	5,45	7,19	37,6	243,37
	Котлета рыбная	80	13,7	6,5	16,9	185,91
	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/10	3,18	9,53	26,7	211,14
	Напиток лимонный витаминизированный	200	0,3		17,2	71,75
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99
4 день						
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	17,53	19,25	47,22	260,49
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	113,11
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,28	25,90	163,26
	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,97	3,72	15,34	43,49
	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	6,25	8,3	13,75	23,02
	Печень по строгановски	100	9,10	10,80	24,30	266,53
	Греча рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,9	4,1	39,84	264,97
	Напиток яблочный	200	0,16		23,88	41,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99
5 день						
	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	12,51	16,2	21,3	289,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,28	25,90	115,27
	Кофейный напиток	200	4,60	1,67	19,20	113,11
	Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	100	0,80	0,80	18,60	86,98
	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	60	1,2	4,08	8,6	78,12

	Суп картофельный с свежей рыбой	250	8,71	8,28	14,56	172,41
	Котлета "Особая" из говядины	80	9,87	17,3	8,8	237,44
	Рис припущенный с маслом сливочным	150	3,67	5,42	36,67	215,80
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,16	0,30	47,26	201,31
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99
6 день						
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	6,30	10,62	26,30	232,43
	Кофейный напиток	200	4,60	1,67	19,20	113,11
	Бутерброд с сыром	30/20	7,8	6,3	19,32	169,78
	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,78	4,08	18,6	117,40
	Суп фасолевый с курой	250/10	6,90	7,33	19,23	175,30
	Голубцы ленивые из говядины со сметаной	150/10	14	15,5	24,83	303,35
	Компот из изюма витаминизированный	200	1,16	0,30	28,40	123,99
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,28	25,90	115,27
7 день						
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	17,53	19,25	47,22	444,50
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	41,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,28	25,90	115,27
	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	60	1,2	4,08	8,6	78,12
	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	6,25	8,3	13,75	159,19
	Греча рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,9	4,1	39,84	237,96
	Тефтели в сметанном соусе	80/20	7,34	11,40	19,31	215,29
	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,24		35,76	139,87
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99

8 день						
	Котлета куриная	80	12,16	10,88	21,4	238,78
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,1	9,65	43,7	289,83
	Чай с сахаром лимоном	200/10/5	0,53		17,6	74,33
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,3	5,16	12,11	102,97
	Суп картофельный с рисом и курой	250/10	12,73	2,80	25,60	183,19
	Капуста тушенная с колбасными изделиями маслом сливочным	150/5	4,45	12,4	56,8	366,45
	Напиток лимонный витаминизированный	200	0,3		17,2	71,75
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99
9 день						
	Вермишель молочная с маслом сливочным	150/5	7,41	13,57	19,36	235,96
	Кофейный напиток	200	4,60	1,67	19,20	113,11
	Масло сливочное	10	5,08	4,6	0,28	64,76
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,28	25,90	115,27
	Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	100	0,80	0,80	18,60	86,98
	Доп.гарнир огурец соленый	30	0,67	0,50	3,81	23,02
	Суп овощной с курой и сметаной	250/10/10	7,8	9,3	29,7	240,24
	Запеканка картофельная с мясом и сметанным соусом	150/20	15,99	18,87	59,2	483,77
	Напиток яблочный	200	0,16		23,88	98,56
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99
10 день						
	Омлет натуральный	150	16,3	18,2	34,2	376,31
	Чай с молоком	150/10/50	1,30	1,30	12,47	68,55
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,28	25,90	115,27
	Салат "Степной" с растительным маслом	60	1,73	7,1	29,4	193,66

	Суп картофельный с бобовыми. Курой	250/10	2,50	4,50	42,30	225,53
	Плов из свинины	150	18,25	15,5	34,8	361,66
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,16	0,30	27,26	119,31
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99

ЗАКАЗЧИК
Директор МОУ «Сосновский ЦО»

ИСПОЛНИТЕЛЬ
Индивидуальный предприниматель

_____ И.М. Кириллова

_____ И.А. Смирнов