УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Столовая Кулинар»

_____ **А.К.Праток**
«___» _____ **2021г.**

СОГЛАСОВАНО:
Директор МОУ гимназия № 87

_____ **А.Г.Ботвиновская**
«01» марта **2021г**

Подписано цифровой подписью: Ботвиновская Алла Григорьевна

Примерное цикличное меню
ООО «Столовая Кулинар»
завтраков для учащихся 5-11 классов
МОУ гимназия № 87
на весенне — летний период

Понедельник

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ТК	Огурцы свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,03	10,5	0,63	0	8,4	24	12	0,54
451	Шницель из говядины	100/10	16,5	21,2	14,32	344	0,02	0,34	0,00	0	43,04	98	55,78	2,8
520	Пюре картофельное	180	6,78	7,1	26,1	189	0,16	21,8	30,6	0	44,37	103,9	33,3	1,21
	Сок виноградный	200	0,6	0	38,2	136,4	0	4	0	0	80	0	14	0,8
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
	Итого:	-	**30,44**	**29,22**	**118,3**	**849,6**	**0,35**	**36,64**	**31,23**	**0**	**199,81**	**323,9**	**150,08**	**7,55**

Вторник

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
362	Пудинг из творога 9% со сгущенным молоком	150/20	23,74	24,57	58,53	513,4	0,18	0,73	0,3	0,2	219,6	335	49,87	1,67
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,00	1,59	0,00	0	152,2	120	21,34	0,48
ТК	Ветчина филейное	20	1,32	3,9	4	143	0,01	0,7	0,06	0	90	136	0	0
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
	Итого:	-	***33,76***	***33,97***	***119,93***	***956,4***	***0,27***	***30,2***	***0,36***	***0,2***	***474,8***	***633***	***89,21***	***2,9***

Среда

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ТК	Огурцы свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,03	10,5	0,63	0	8,4	24	12	0,54
501	Котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом молочным	100//50	12,3	15,8	9,4	119	0,08	0,68	53,75	0	70,13	72,7	29,88	2,21
520	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	0	44,37	103,9	33,3	1,21
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0,00	0	64,2	23	2,4	0,36
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
ТК	Фрукты яблоко или груша	120	0,9	0,24	9,7	51,6	0,05	72	0	0	80,8	27,6	15,6	0,36
	Итого:	-	***23,56***	***22,65***	***98,8***	***577,5***	***0,47***	***104,81***	***84,98***	***0***	***291,9***	***349,2***	***128,18***	***6,88***

КОПИЯ ВЕРНА

Четверг

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
391	Шницель рыбный (треска)	100/10	15,4	15,8	8,6	194	0,06	0,88	0,00	0	47,85	128	27,51	0,66
520	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	0	64,37	103,9	33,3	1,21
631	Компот из вишни	200	0,4	0,2	28,6	114	0,02	0	0,00	0	22	0	0	0,2
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
	Итого:	-	***25,37***	***22,56***	***99,13***	***639,7***	***0,38***	***22,7***	***30,6***	***0***	***158,22***	***329,9***	***95,81***	***4,27***

Пятница

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ТК	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,03	10,5	0,63	0	8,4	24	12	0,54
423	Бефстроганов	50/50	11,95	14,99	3,75	196,8	0,05	2,35	0,05	2,08	23,41	138,8	16,73	1,77
516	Макаронные изделия отварные	180	6,3	8,98	41,73	202,1	0,07	0,0	25,2	0	5,83	44,6	25,34	1,33
692	Кофейный напиток	200	1,4	2	38,7	152	0,02	50	0,08	0	34	45	7	0,6
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
	Итого:	-	***26,21***	***26,89***	***123,86***	***731,1***	***0,31***	***62,85***	***25,96***	***2,08***	***95,64***	***350,4***	***96,07***	***6,44***

КОПИЯ ВЕРНА

Суббота

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
45	Салат из кваш. капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02	25	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
494	Птица жареная	100	15,7	15,3	0,6	215	0,10	0,0	0,04	0	40	129	28	1,8
508	Каша рассыпчатая (пшеничная)	180	3,6	4,38	35,27	213,7	0,11	0,0	0,02	0	21,6	124,4	0,04	2,92
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0,00	0	54,2	23	2,4	0,36
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
ТК	Фрукты яблоко или груша	120	0,9	0,24	9,7	51,6	0,05	72	0	0	80,8	27,6	15,6	0,36
	Итого:	-	***27,8***	***25,73***	***105,83***	***792,5***	***0,42***	***99,8***	***0,06***	***0***	***262***	***432,6***	***95,2***	***8,22***

Понедельник

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,97	0	0	26,8	14,8	7,9	0,32
443	Плов из говядины	200	21,6	22,55	37,8	350	0,23	1,01	1	2,82	34	209	55,3	3,5
631	Компот из черной смородины	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	0	0,00	0	122	0	0	0,2
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
	Итого:	-	***28,75***	***26,6***	***108***	***683***	***0,4***	***22***	***1***	***2,82***	***206,8***	***321,8***	***98,2***	***6,22***

КОПИЯ ВЕРНА

Пратюк А.К.

Вторник

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
17	Огурцы соленые	60	0,52	0,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0	0	13,97	16,94	8,06	0,37
342	Омлет натуральный с сыром	120	12,88	14,32	2,2	272,4	0,12	0,48	0,32	0	196,3	241	21,03	5,51
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,00	1,59	0,00	0	152,2	120	21,34	0,48
ТК	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,25	12,45	55	0,04	0	0,00	0	6,5	21	9	0,4
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
769	Булочка домашняя	50	3,75	3,6	30,5	197	0,10	0	0,02	0	13	98	17	0,9
	Итого:	-	***26,05***	***23,54***	***91,72***	***807,28***	***0,33***	***5,4***	***0,34***	***0***	***392,,,,,,,,97***	***552,94***	***93,43***	***9,06***

Среда

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ТК	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,03	10,5	0,63	0	8,4	24	12	0,54
462	Тефтели из говядины	100	11,2	18,1	10	240	0,05	0,55	0,63	0	18,6	71	19,86	0,83
516	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	21,73	202,1	0,07	0,0	25,2	0	5,83	24,6	25,34	1,33
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0,00	0	54,2	23	2,4	0,36
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	26	17	1,4
	Пирожок печеный с творогом	60	4,5	4,8	28,1	197	0,10	0	0,02	0	13	98	17	0,9
	Итого:	-	***23,31***	***20,46***	***99,27***	***881,3***	***0,39***	***13,88***	***26,5***	***0***	***124,03***	***308,6***	***111,6***	***6,16***

КОПИЯ ВЕРНА

"Столовая "РАЛИЧАР"

Четверг

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
13	Огурцы свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,03	10,5	0,63	0	8,4	24	12	0,54
498	Котлеты рубленые из птицы	100	12,13	12,4	9,86	245	0,05	0,33	80	0	70	132,4	19,25	1,26
520	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	0	44,37	103,9	33,3	1,21
631	Компот из яблок	200	0,2	0,2	27,6	114	0,02	0	0	0	22	0	0	0,2
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	**Хлеб ржано-пшеничный**	**30**	**2,1**	**0,3**	**12,5**	**57**	**0,06**	**0,0**	**0,00**	**0**	**11**	**56**	**17**	**1,4**
	Итого:	**-**	***22,56***	***19,28***	***101,67***	***703,9***	***0,4***	***32,63***	***31,5***	***0***	***168,77***	***358,3***	***99,55***	***5,41***

Пятница

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
13	Огурцы свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,03	10,5	0,63	0	8,4	24	12	0,54
413	Сосиска отварная	55	5,52	12,68	6,7	140,2	0,00	0,0	0,00	0	13,9	75,3	7,95	0,89
333	Макароны с сыром голландским	150	12,41	8,5	53,04	326,6	0,15	0,47	0,1	1,75	93,6	159	20,85	1,45
692	Кофейный напиток	200	1,4	2	18,7	152	0,02	50	0,08	0	34	45	7	0,6
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	26	17	1,4
	Итого:	-	***25,89***	***24,1***	***118,12***	***799***	***0,34***	***60,97***	***0,81***	***1,75***	***174,71***	***371,3***	***82,8***	***5,68***

КОПИЯ ВЕРНА

Суббота

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
397	Фрикадельки рыбные (треска) с соусом	100/30	15,4	10,8	8,6	194	0,06	0,88	0,00	0	47,85	128	27,51	0,66
520	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	0	64,37	103,9	33,3	1,21
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0,00	0	54,2	23	2,4	0,36
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
769	Булочка домашняя	50	3,75	6,6	20,1	197	0,10	0	0,02	0	13	28	17	0,9
	Итого:	-	***26,75***	***23,68***	***93,33***	***727,7***	***0,4***	***25,51***	***30,62***	***0***	***192,42***	***324,9***	***98,2***	***3,93***

Директор ООО «Столовая Кулинар» ***А.К. Праток***

КОПИЯ ВЕРНА