

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ООО "Гарант-Питание"

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 2



Саблина Н.Н.
2021 года

СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор ООО "Гарант-Питание"



Савенкова Н.В.
2021 года

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 13



Румянцова Е.Ю.
2021 года

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 25 с УИОП



Солнышкина В.В.
2021 года

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ гимназия № 32



Белякова В.Н.
2021 года

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 57



Симонова З.А.
2021 года



ПЛАТНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)**Меню на 1 неделю понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
САЛ0071	Помидор порционный	60	0.72	0.12	2.76	15	0.02	10.5	0.04		8.4	15.6	12	0.54
БРЦ0082	Свекольник на курином бульоне	250	4.80	8.90	20.46	183.00	0.06	10.56	0.21		48.62	51.73	25.44	1.41
МЯС0290	Птица тушеная в соусе	80/30	13.14	16.05	2.3	206.21	0.28	0.92			20	128.62	22.39	2.21
КАШ0171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	3.73	8.64	40.27	253	0.26		0.04	0.71	22.86	251.43	168.57	5.71
НАП0390	Компот из сухофруктов	200	1.04		34	140	0.02		0.01	0.5	21	23	16	0.07
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.52	39	0.03				6	26.5	6	0.8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.48	11.1	59	0.08				12.75	75	21	1.2
Всего в Обед			27.52	34.47	118.41	895.21	0.75	21.98	0.3	1.21	139.63	571.88	271.4	11.94

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
САЛ0049	Салат Витаминный с морковью	60	0.63	3.63	3.73	50.4	0.03	4.27	0.72	1.76	16.04	26.08	17.08	0.36
СУП0084	Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне	250	1.83	4.9	15.2	112.22	0.12	10.91	0.18	0.18	22.73	70.91	29.09	1.09
МЯС0270	Котлеты, биточки домашние	90	8.27	10.02	8.79	202	0.04	0.18	12.5		28.56	99.71	29.47	1.45
КАШ0171	Каша гречневая с маслом	150	8.1	11.77	38.34	291	0.2				14	192.86	128.57	4.29
СЛАД348	Компот из кураги сушёной	200	1.04		34	140			0.01	0.22	6.6	5.8	4.2	0.14
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.52	39	0.03				6	26.5	6	0.8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.48	11.1	59	0.08				12.75	75	21	1.2
Всего в Обед			23.96	31.08	118.68	893.62	0.5	15.36	13.41	2.16	106.68	496.86	235.41	9.33

Меню на 1 неделю среда

САЛ0071	Помидор порционный	60	0.72	0.12	2.76	15	0.02	10.5	0.04		8.4	15.6	12	0.54
РАС0096	Рассольник ленингр на курином бульоне	260	2.76	7.3	16.15	141	0.09	8	0.21		34	79	27	1
РЫБА234	Котлеты или биточки рыбные с	90	9.79	8.11	17.30	181.30	0.15	25.94	0.03	0.18	46.60	97.34	33.00	1.23
ГАР0312	Пюре картофельное	150	3.12	5.10	18.57	133.00	0.14	4.50		0.18	36.98	86.59	27.75	1.01
НАП0388	Компот из сухофруктов	200	1.89	0.21	30.25	130	0.01	13		0.1	8	5	3	
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.52	39	0.03				6	26.5	6	0.8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.48	11.1	59	0.08				12.75	75	21	1.2
Всего в Обед			22.37	21.6	103.65	698.3	0.52	61.94	0.28	0.46	152.73	385.03	129.75	5.78

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
САЛ0049	Салат Витаминный с морковью	60	0.63	3.63	3.73	50.4	0.03	4.27	0.72	1.76	16.04	26.08	17.08	0.36
СУП0101	Суп картофельный с минтаем	250	3.27	2.6	57.94	149	0.12	10.91	0.18	0.18	22.73	70.91	29.09	1.09
МЯС0259	Жаркое по-домашнему из курицы	200	18.4	22.06	15.43	334	0.14	24	16.69	1.37	42.06	123.66	44.23	2.19
СЛАД343	Компот из кураги сушеной	200	1.04		34	140			0.01	0.22	6.6	5.8	4.2	0.14
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.52	39	0.03				6	26.5	6	0.8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.48	11.1	59	0.08				12.75	75	21	1.2
Всего в Обед			27.43	29.05	129.72	771.4	0.4	39.18	17.6	3.53	106.18	327.95	121.6	5.78

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
САЛ0071	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0.98	2.53	4.37	43.7	0.027	4.08		2.13	14.28	25.14	10.98	0.82
РАС0096	Суп фасолевый на курином бульоне	250	11.79	8.46	17.82	198	0.16	6	0.21	0.3	50	140	38	1.8
КУР0294	Птица запеченная	100	23.2	24.4	12	318	0.04	2.36	98.2		56	167	20.28	1.9

КАШ0171	Каша гречневая с маслом	150	8.10	11.77	38.34	291.00	0.20				14.00	192.86	128.57	4.29
НАП0390	Компот из сухофруктов	200	1.04		34	140	0.02		0.01	0.5	21	23	16	0.07
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.52	39	0.03				6	26.5	6	0.8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.48	11.1	59	0.08				12.75	75	21	1.2
Всего в Обед			49.2	47.92	125.15	1088.7	0.557	12.44	98.42	2.93	174.03	649.5	240.83	10.88

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
ПОРЦ045	Салат из свежей капусты со свежим огурцом	60	0.82	2.45	2.65	36	0.02	18.51		1.1	24.37	16.58	8.56	0.3
СУП0098	Суп крестьянский с крупой	1/260	1.68	4.08	16.40	109.04	0.32	44	0.88	0.8	120	212	88	3.2
МЯС0270	Котлеты,биточки домашние	90	8.27	10.02	8.79	202	0.04	0.18	12.5		28.56	99.71	29.47	1.45
ГАР0312	Пюре картофельное	150	3.12	5.10	18.57	133.00	0.14	4.50		0.18	36.98	86.59	27.75	1.01
СЛАД342	Компот из яблок	200	0.46	0.11	28.75	118	0.01	2		0.1	7	4	4	1
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.52	39	0.03				6	26.5	6	0.8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.48	11.1	59	0.08				12.75	75	21	1.2
Всего в Обед			18.44	22.52	93.78	696.04	0.64	69.19	13.38	2.18	235.66	520.38	184.78	8.96

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
САЛ0071	Салат из свежих огурцов с маслом	60	0.37	4.86	2.02	53.27	0.02	1.91	0.01	2.13	11.63	13.93	7.51	0.18
СУП0103	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	9.38	6.1	19.03	169	0.11	8	0.2	0.3		64	25	1
МЯС0255	Печень по-строгановски	50/50	13.23	8.94	3.09	146	0.2	8.45	5.7		33.24	239.32	17.47	5
ГАР0309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.66	0.67	31.92	156	0.06				11.19	37.17	8.62	0.85
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.52	39	0.03				6	26.5	6	0.8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.48	11.1	59	0.08				12.75	75	21	1.2
Всего в Обед			32.73	21.33	74.68	622.27	0.5	18.36	5.91	2.43	74.81	455.92	85.6	9.03

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
САЛ0070	Огурец соленый порционный	30	0.24	0.03	0.51	3	0.02	10.5	0.04		8.4	15.6	12	0.54
БРЦ0082	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	260	2.31	7.11	12.35	123	0.05	11	0.22	0.2	52	58	25	1.3
РЫБА234	Котлеты или биточки рыбные	90	9.79	8.11	17.30	181.30	0.15	25.94	0.03	0.18	46.60	97.34	33.00	1.23
КАШ0171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	3.73	8.64	40.27	253	0.26		0.04	0.71	22.86	251.43	168.57	5.71
СЛАД343	Компот фруктово-ягодный	200	0.46	0.11	28.75	118		2.4		0.06	4.2	2.4	1.8	0.14
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.52	39	0.03				6	26.5	6	0.8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.48	11.1	59	0.08				12.75	75	21	1.2
Всего в Обед			20.62	24.76	117.8	776.3	0.59	49.84	0.33	1.15	152.81	526.27	267.37	10.92