СОГЛАСОВАНО:
Руководитель управления
РОСПОТРЕБНАДЗОРА
по Иркутской области
_____ А.Н. Пережогин
"_____" _____ 2016г.

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ
г. Иркутска
_____
___" _____ 2016г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУП
Комбинат питания
г. Иркутска
_____Л.Е. Ри
" ____"_____ 2016 г.

Примерное цикличное меню
для учащихся МБОУ СОШ
(2014-2015 учебный год)
Полный цикл
11 -18 лет

1

День	понедельник
Неделя	первая
Сезон	Весна-лето

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
	Бутерброд с колбасой	1/30/15											
	Омлет натуральный маслом сливочным	1/150/5											
	Напиток горячий из с/м ягод (черноплодная рябина)	1/200											
	Конфета шоколадная	2/15											
	Итого завтрак												
	Обед												
	Салат картофельный с зеленым горошком	1/100											
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	1/250/10											
	Биточек "По-хлыновски" с томатным соусом	1/100											
	Рис отварной с маслом	1/180											
	Кисель	1/200											
	Хлеб пшеничный	1/30											
	Итого обед												
	Полдник												
	Запеканка творожная с ягодным соусом (черная смородина)	1/200											
	Напиток витаминизированный "Классные Витаминки"	1/200											
	Хлеб пшеничный	1/30											
	Кисломолочный напиток (Снежок)	1/150											

2

День	вторник
Неделя	первая
Сезон	Весна-лето

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
	Бутерброд с сыром	1/30/15											
	Каша пшенная жидкая с маслом	1/200/5											
	Кофейный напиток	1/200											
	Фрукт (яблоко)	1/100											
	Итого завтрак												
	Обед												
	Салат из отварной моркови с яблоком	1/100											
	Рассольник Ленинградский	1/250											
	Тефтели рыбные с соусом белым основным	1/100											
	Пюре картофельное с маслом сливочным	1/180											
	Компот из свежих яблок	1/200											
	Хлеб ржаной	1/30											
	Итого обед												
	Полдник												
	Пельмени отварные с маслом сливочным	1/200/5											
	Сок	1/200											
	Хлеб ржаной	1/30											

3

День	среда
Неделя	первая
Сезон	Весна-лето

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
	Огурец свежий	1/60											
	Плов из куриных грудок	1/200											
	Чай с сахаром	1/200/15											
	Хлеб пшеничный	1/30											
	Итого завтрак												
	Обед												
	Салат "Пестрый"	1/100											
	Суп картофельный с бобовыми	1/250											
	Птица (бедро) отварная	1/70											
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	1/180											
	Напиток из плодов шиповника	1/200											
	Хлеб пшеничный	1/30											
	Итого обед												
	Полдник												
	Вареники с творогом с маслом сливочным	1/200/5											
	Компот из смеси с/ф	1/200											
	Хлеб пшеничный	1/30											
	Печенье сахарное	1/50											

5

День	пятница
Неделя	первая
Сезон	Весна-лето

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
	Бутерброд с маслом	1/30/10											
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	1/200/5											
	Какао с молоком	1/200											
	Печенье сахарное	1/40											
	Итого завтрак												
	Обед												
	Салат "Степной"	1/100											
	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250											
	Жаркое по-домашнему	1/40/160											
	Кисель	1/200											
	Хлеб ржаной	1/30											
	Итого обед												
	Полдник												
	Каша молочная "Улыбка" с маслом сливочным	1/200/5											
	Напиток витаминизированный "Классные витаминки"	1/200											
	Кисломолочный напиток (Варенец)	1/150											
	Хлеб ржаной	1/30											

4

День	четверг
Неделя	первая
Сезон	Весна-лето

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
	Бутерброд с повидлом	1/30/15											
	Запеканка творожная с ягодным соусом (черная смородина)	1/200											
	Чай без сахара	1/200											
	Итого завтрак												
	Обед												
	Салат из свеклы с сыром	1/100											
	Суп с макаронными изделиями	1/250											
	Котлета "Школьная" с соусом томатным	1/100											
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	1/180											
	Компот из изюма	1/200											
	Хлеб пшеничный	1/30											
	Итого обед												
	Полдник												
	Каша молочная "Дружба"	1/200/5											
	Компот из кураги	1/200											
	Хлеб пшеничный	1/30											
	Фрукт (банан)	1/100											

6

День	Суббота
Неделя	первая
Сезон	Весна-лето

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
	Бутерброд с сыром	1/30/15											
	Сосиска отварная	1/50											
	Каша пшенная рассыпчатая с маслом сливочным	1/180											
	Кофейный напиток	1/200											
	Итого день												

8

День	вторник
Неделя	вторая
Сезон	Весна-лето

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
	Огурец свежий	1/100											
	Биточек "Нежный" с томатным соусом	1/100											
	Макароны отварные	1/180											
	Чай без сахара	1/200											
	Итого завтрак												
	Обед												
	Салат картофельный с зеленым горошком	1/100											
	Борщ с фасолью со сметаной	1/250/10											
	Котлета куриная "Петушок" с соусом белым основным	1/100											
	Капуста тушеная	1/180											
	Компот из кураги	1/200											
	Хлеб ржаной	1/30											
	Итого обед												
	Полдник												
	Сырники с ягодным соусом (черная смородина)	2/60/30											
	Компот из изюма	1/200											
	Хлеб ржаной	1/30											
	Фрукт (апельсин)	1/100											

7

День	понедельник
Неделя	вторая
Сезон	Весна-лето

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
	Бутерброд с колбасой	1/30/15											
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	1/200/5											
	Чай с сахаром, лимоном	1/200/15/7											
	Печенье сахарное	1/40											
	Итого завтрак												
	Обед												
	Маринад овощной	1/100											
	Суп картофельный с рыбными консервами	1/250											
	Плов из куриных грудок	1/200											
	Компот из смеси с/ф	1/200											
	Хлеб пшеничный	1/30											
	Итого обед												
	Полдник												
	Пельмени отварные с маслом сливочным	1/200/5											
	Напиток из плодов шиповника	1/200											
	Напиток кисломолочный (Снежок)	1/150											
	Хлеб пшеничный	1/30											

9

День	среда
Неделя	вторая
Сезон	Весна-лето

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
	Бутерброд с маслом	1/30/10											
	Тефтели	1/70											
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	1/180											
	Какао с молоком	1/200											
	Итого завтрак												
	Обед												
	Салат из отварной свеклы с чесноком	1/100											
	Суп из овощей	1/250											
	Печень, тушеная в соусе	1/100											
	Рис отварной с маслом сливочным	1/180											
	Кисель	1/200											
	Хлеб ржаной	1/30											
	Итого обед												
	Полдник												
	Бефстроганов из свинины	1/100											
	Пюре картофельное с маслом сливочным	1/180											
	Напиток витаминизированный "Классные витаминки"	1/200											
	Хлеб ржаной	1/30											
	Булочка (ИХЗ)	1/40											

10

День	четверг
Неделя	вторая
Сезон	Весна-лето

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
	Помидор свежий	1/100											
	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/150/5											
	Кофейный напиток	1/200											
	Конфета шоколадная	2/15											
	Итого завтрак												
	Обед												
	Салат из отварной моркови с яблоком	1/100											
	Рассольник Ленинградский	1/250											
	Жаркое по-домашнему	1/200											
	Напиток из свежемороженной ягоды (черноплодная рябина)	1/200											
	Хлеб пшеничный	1/30											
	Итого обед												
	Полдник												
	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	1/200/5											
	Сок	1/200											
	Хлеб пшеничный	1/30											

11

День	пятница
Неделя	вторая
Сезон	Весна-лето

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
	Бутерброд с ветчиной	1/30/15											
	Каша манная молочная жидкая с маслом	1/200/5											
	Чай с сахаром, лимоном	1/200/15/7											
	Фрукт (груша)	1/100											
	Итого завтрак												
	Обед												
	Салат "Пестрый"	1/100											
	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250											
	Котлета рыбная	1/70											
	Картофель отварной с маслом сливочным	1/180											
	Компот из смеси с/ф	1/200											
	Хлеб ржаной	1/30											
	Итого обед												
	Полдник												
	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	1/200/5											
	Напиток витаминизированный "Классные витаминки"	1/200											
	Хлеб ржаной	1/30											
	Кисломолочный напиток (Кефир)	1/150											

12

День	суббота
Неделя	вторая
Сезон	Весна-лето

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
	Бутерброд с сыром	1/30/15											
	Пельмени отварные с маслом сливочным	1/150/5											
	Чай с сахаром	1/200/15											

13

День	понедельник
Неделя	третья
Сезон	Весна-лето

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
	Бутерброд с повидлом	1/30/15											
	Каша молочная "Улыбка" с маслом сливочным	1/200/5											
	Напиток горячий из с/м ягод (вишня)	1/200											
	Фрукт (яблоко)	1/100											
	Итого завтрак												
	Обед												
	Салат картофельный с зеленым горошком	1/100											
	Суп крестьянский с крупой	1/250											
	Котлета "Петушок" с соусом белым основным	1/100											
	Капуста тушеная	1/180											
	Кисель	1/200											
	Хлеб пшеничный	1/30											
	Итого обед												
	Полдник												
	Азу из свинины	1/250											
	Сок	1/200											
	Хлеб пшеничный	1/30											
	Кисломолочный напиток (Варенец)	1/150											

14

День	вторник
Неделя	третья
Сезон	Весна-лето

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
	Бутерброд с ветчиной	1/30/15											
	Сырники с ягодным соусом (черная смородина)	2/60/30											
	Кофейный напиток	1/200											
	Итого завтрак												
	Обед												
	Салат "Здоровье"	1/100											
	Суп картофельный с бобовыми	1/250											
	Плов из свинины	1/200											
	Компот из кураги	1/200											
	Хлеб ржаной	1/30											
	Итого обед												
	Полдник												
	Запеканка творожная с ягодным соусом (черноплодная рябина)	1/200											
	Компот из изюма	1/200											
	Хлеб ржаной	1/30											

15

День	среда
Неделя	третья
Сезон	Весна-лето

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
	Бутерброд с колбасой	1/30/15											
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	1/200/5											
	Чай с сахаром, лимоном	1/200											
	Печенье сахарное	1/40											
	Итого завтрак												
	Обед												
	Салат "Степной"	1/100											
	Борщ с картофелем со сметаной	1/250/10											
	Биточек "Нежный" с соусом томатным	1/100											
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	1/180											
	Напиток из шиповника	1/200											
	Хлеб пшеничный	1/30											
	Итого обед												
	Полдник												
	Вареники с картофелем с маслом сливочным	1/200/5											
	Хлеб пшеничный	1/30											
	Кисломолочный напиток (кефир)	1/150											
	Конфета шоколадная	2/15											

16

День	четверг
Неделя	третья
Сезон	Весна-лето

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
	Огурец свежий	1/100											
	Тефтели с соусом белым основным	1/100											
	Каша пшенная рассыпчатая с маслом сливочным	1/180											
	Чай с сахаром	1/200/15											
	Итого завтрак												
	Обед												
	Сельдь с гарниром	1/60											
	Рассольник Домашний	1/250											
	Котлета "Школьная"	1/70											
	Пюре картофельное с маслом сливочным	1/180											
	Компот из свежих яблок	1/200											
	Хлеб ржаной	1/30											
	Итого обед												
	Полдник												
	Каша овсяная молочная жидкая с маслом	1/200/5											
	Компот из смеси с/ф	1/200											
	Хлеб ржаной	1/30											

17

День	пятница
Неделя	третья
Сезон	Весна-лето

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
	Помидор свежий	1/60											
	Плов из куриных грудок	1/200											
	Какао с молоком	1/200											
	Хлеб пшеничный	1/30											
	Итого завтрак												
	Обед												
	Салат картофельный с зеленым горошком	1/100											
	Суп картофельный с крупой	1/250											
	Рыба, тушенная в томате с овощами	1/100											
	Рис отварной с маслом сливочным	1/180											
	Кисель	1/200											
	Хлеб пшеничный	1/30											
	Итого обед												
	Полдник												
	Каша молочная "Дружба"	1/200/5											
	Напиток витаминизированный "Классные витаминки"	1/200											
	Хлеб пшеничный	1/30											
	Фрукт (мандарин)	1/100											

18

День	суббота
Неделя	третья
Сезон	Весна-лето

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
	Бутерброд с сыром	1/30/15											
	Сосиска отварная	1/50											
	Макароны отварные с маслом сливочным	1/180											
	Кофейный напиток	1/200											
	Итого день												