

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

образовательного учреждения № 100
МБОУ Лицейский лицей № 100



УТВЕРЖДАЮ:

Директор



СМШ 100

ПРИМЕРНОЕ /цикличное/ МЕНЮ

для учащихся общеобразовательных школ

Ленинского, Железнодорожного, Засвияжского районов г.Ульяновска

/меню по типу «Шведского стола» со свободным выбором блюд/ с 01.03.2022г

д. бор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя						
Понедельник						
	Фрукты свежие порционно	1шт	1,96	0,78	20,78	106,08
фирм	Салат «Аппетитный */огурцы, перец, зел гор/ /перец сл,огурцы,зел горошек ,масло раст/	100	0,66	3,04	2,68	41
фирм	Салат из квашен капусты с маслом растит	100	1,6	5	8,1	85
фирм	Салат «Свеколка»/свекла,изюм,масло раст/	100	1,04	6,04	10,19	98
139	Суп картофельный гороховый с фрикадельками	250/20	9,56	8,05	19,06	195,16
487	Куры отварные	100	27,7	27,96	1,06	366
фирм	Филе куриное отбивное с помидорами	100	16,2	7,3	0,9	134
фирм	Сеченики рублен куриные с капустой с соусом томатным	110	10,01	12,92	12,05	208
203	Картофель отварной	180	3,96	8,96	26,7	203
302	Каша гречневая	180	5,58	5,5	24,34	181,06
332	Макароны отварные	180	13,19	5,47	78,82	432,98
685	Чай с сахаром	180	0,18	0,04	13,24	51,61
638	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,05	26,58	112,29
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	77,83
фирм	Пышка Эстонская	75	6	9,3	42,3	277
фирм	Лепешка сметанная	50	2,98	4,43	19,98	134,22
739	Пирожок слоеный с яблоками	75	4,1	11	33,8	251
фирм	Язык из слоен теста	75	5,8	15,6	39,8	323

п.д. бор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Вторник						
	Фрукты свежие порционно	1шт	1,96	0,78	20,78	106,08
71	Винегрет овощной	100	1,43	9,95	5,81	122,25
20	Салат из свежих помидоров и огурцов с раст маслом	100	0,48	10,07	1,6	99,4
фирм	Салат " Бурячок"(свекла, яблоки, зел горошек)	100	1,7	9,98	7,8	133,13
фирм	Салат "Фруктовый"	100	0,8	4,9	12,9	95,2
сб 1982	Суп картофельный с клецками с курицей	260/15	7,52	8,03	22,49	227,96
фирм	Тефтели кур филе " Забава"(кур филе,рис, лук)	110	11,89	14,91	13,18	237,24
фирм	Котлета " Умка"/говяд, куры, лук, хлеб/ 80/30	110	12,72	12,63	14,13	230,93
436	Жаркое по-домашнему /в горшочках/	200	12,61	13,97	23,26	276,3
374	Рыба тушеная в томате с овощами 80/30	110	13,68	2,84	2,49	90,73
520	Картофельное пюре с маслом	180	3,96	4,65	26,53	169,2
516	Спагетти отварные с маслом	180	13,19	5,47	78,82	432,98
фирм	Овощная смесь припущенная с маслом	180	4,2	8,3	10,01	137
634	Компот из свежих ягод	180	0,26	0,11	23,06	93,95
639	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,05	26,58	112,29
686	Чай с лимоном	186	0,23	0,05	13,43	53,98
фирм	Бутерброд "Школьный"	100	13,1	11,8	28,3	271
	/котлета куриная, булочка, сыр, огурцы свеж./					
773	Булочка " Веснушка"	75	5,8	4,8	44,1	243
738	Пирожок с яблоками	75	4,4	2	36,6	181,5
738	Пирожок с карт лук	75	4,9	2,7	33,3	177

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Среда						
	Фрукты свежие	200	1,6	0,6	16,2	76,6
25	Салат Степной	100	1,18	4,1	7,25	73,83
Моск /с	Салат «Свеколка»/свекла,изюм,масло раст/	100	1,04	6,04	10,19	98
фирм	Салат " Светофор"/картоф, морковь,огурцы,ку	100	1,4	10,2	8,2	131
110	Борщ из свежей капусты картофель с говядиной со сметаной	250/10/10	4,62	7,86	12,36	142,15
437	Гуляш из говядины	100	14,57	15,89	3,83	218,1
фирм	Плов с курицей	200	19,74	24,46	36,53	452,53
фирм	Филе куриное отбивное с сыром помид	100	22,9	11,9	0,8	204
302	Каша гречневая с маслом	180	5,58	5,5	24,34	181,06
203	Картофель отварной	180	3,96	8,96	26,7	203
525	Овощи припущен с маслом	180	3,4	5,7	14	124
705	Напиток из шиповника	180	0,58	0,24	21,44	96,46
686	Чай с лимоном	186	0,23	0,05	13,43	53,98
фирм	Курник из слоеного теста	75	8,5	8,7	22,6	203
738	Пирожок с мясом	75	10	6,8	29,8	220
фирм	Язык " Волжский"	75	5,5	13,9	41,4	312
738	Пирожок печеный с капустой	75	4,6	1,4	30,6	154

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Четверг						
фирм	Салат " Калейдоскоп"/кукур,морк,яблок, огурц	100	1,2	10,2	6,4	123
22	Салат из св помидоров и огурцов с маслом	100	0,48	10,07	1,6	0,9
фирм	Салат " Свеколка"/свекла, изюм, м/р/	100	1,64	10,06	16,88	164,5
20	Салат из отварной свеклы с маслом растит	100	1,36	8,25	6,8	110,21
140	Суп лапша домашняя с курицей 250/15	265	6,5	6,05	19,26	162,9
фирм	Паста "По-симбирски "/спагетти,говядина,лук/	230	19,55	17,58	34,93	383,2
фирм	Тефтели кур филе " Забава"(кур филе,рис, лук)	110	11,89	14,91	13,18	237,24
451	Котлеты из говядины с соусом томатным 80/30	110	12,66	12,2	12,76	213,86
фирм	Филе куриное отбивное с сыром помидор	100	22,9	11,9	0,8	204
520	Картофельное пюре с маслом	180	3,76	4,91	23,53	159,8
297	Каша пшенная с маслом	180	7,92	7,06	45,4	256
	Рис отварной с маслом с овощами	180	5,1	5,2	47,1	253
685	Чай с сахаром	180	0,18	0,04	13,24	51,61
639	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,05	26,58	122,29
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	77,83
738	Пирожок с яблоками	75	4,4	2	36,6	181,5
фирм	Лепешка с сыром	75	7,2	4,2	39,6	225
738	Пирожок с карт лук	75	4,9	2,7	33,3	177
фирм	Бутерброд "Школьный"	100	13,1	11,8	28,3	271
	/котлета куриная, булочка, сыр, огурцы свеж./					

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Пятница

	Фрукты свежие	200	1,6	0,6	16,2	76,6
71	Винегрет овощной	100	1,43	9,95	5,81	122,25
фирм	Салат "Фруктовый"	100	0,8	4,9	12,9	95,2
фирм	Салат «Пикантный»	100	2,66	10	18,6	114
	/огурцы,перец сл.,кукуруза,яблоки,м/р/					

135	Суп овощной с говядиной со сметаной	270	4,87	8,43	11,48	146,26
436	Жаркое по-домашнему	200	12,61	13,97	23,26	276,3
487	Куры отварные	100	27,7	27,96	1,06	366
фирм	Беф строганов из мяса птицы	100	12,44	14,65	5,4	223,35
340	Омлет натуральный	200	18,31	18,58	4,57	258,08
534	Капуста тушеная	180	3,6	5,1	16,7	123
203	Картофель отварной	180	3,96	8,96	26,7	203
512	Рис припущенный с маслом	180	4,47	4,68	45,36	249,51
685	Чай с сахаром	180	0,18	0,04	13,24	51,61
фирм	Напиток Солнечный	180	0,08	0,02	21,82	84,08
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	77,83
фирм	Лепешка сметанная	50	2,98	4,43	19,98	134,22
89/1996	Пирожок слоеный с яблоками	75	4,1	11	33,8	251
фирм	Язык " Волжский"	75	5,5	13,9	41,4	312

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энергет. ценность
1	2	3	4	5	6	7

Вторая неделя

Понедельник

	Фрукты свежие порционно	1шт	1,96	0,78	20,78	106,08
51	Салат из свеклы и яблок	100	1,64	10,06	16,88	164,54
20	Салат из свежих помидоров с раст маслом	100	0,48	10,07	1,6	99,4
фирм	Салат Фруктовый	100	0,8	4,9	12,9	95,2
110	Борщ из свежей капусты с говядиной со сметаной	250/10/10	4,62	7,86	12,36	172,15
451	Котлета из говядны с соусом 80/30	110	12,6	12,2	12,76	213,86
377	Рыба жареная (филе)	100	19,4	11,1	0	177
485	Голубцы с мясом ленивые	155	11,9	15	10	221
фирм	Филе куриное отбивное с помидорами	100	22,9	11,9	0,8	204
516	Макароны отварные с маслом	180	6,61	4,7	39,43	234,23
224	Рагу овощное с маслом	180	2,64	5,9	16,6	129,3
203	Картофель отварной с маслом	180	3,96	8,96	26,7	203
692	Кофейный напиток	180	2,34	1,67	19,68	99,25
686	Чай с сахаром с лимоном	186	0,23	0,05	13,43	53,98
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	77,83
фирм	Пышка Эстонская	75	6	9,3	42,3	277
фирм	Курник из слоеного теста	75	8,5	8,7	22,6	203
фирм	Булочка Шоколадная	75	5,8	10,6	42,6	289

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энергет. ценность
1	2	3	4	5	6	7
Вторник						
фирм	Салат из кваш капусты ягодами с маслом	100	1,5	5	8	85
570	Маринад овощной	100	1,26	10,04	9,32	132,72
71	Винегрет овощной	100	2,8	13,04	14,08	184,84
фирм	Салат из свеклы с сыром	100	1	2,6	9	31,6
139	Суп картофельный гороховый с фрикадельками	250/20	8,33	6,64	15,24	160,56
фирм	Бутерброд "Школьный" котлета куриная, булочка, сыр, огурцы свеж./70/50/10/10	140	18,7	12,6	40,4	350
340	Омлет натуральный	200	19,22	23,93	2,44	301,55
Фирм	Чахох-били " Школьное"	90	14	6,1	5,4	132
фирм	Отбивное куриное филе с помид с сыром	100	22,9	11,9	0,8	204
	Горячий бутерброд с сыром	50	8,04	2,94	11,56	109,02
374	Рыба, тушеная в томате с овощами 80/30	110	13,68	2,84	2,49	90,73
520	Картофельное пюре с маслом	180	3,76	4,91	23,53	159,8
фирм	Рис с овощами с маслом	180	5,1	5,2	47,01	253
25/200	Овощи припущен с маслом	155	3,4	5,7	14	124
686	Чай с сахаром с лимоном	186	0,23	0,05	13,43	53,98
638	Компот из с/ф	200	1,04	0	30,96	128
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	77,83
739	Пирожок слоеный с яблоками	75	4,1	11	33,8	251
738	Пирожок с карт лук	75	4,9	2,7	33,3	177
фирм	Пирожок Школьный	90	9,4	4,3	58,5	310

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энергет. ценность
1	2	3	4	5	6	7
Среда						
фирм	Салат " Светофор"	100	1,4	10,2	8,2	131
20	Салат из огурцов с маслом растит	100	0,48	10,07	1,6	99,4
фирм	Салат Фруктовый	100	0,8	4,9	12,9	95,2
51	Салат из свеклы и яблок	100	1,64	10,06	16,88	164,54
140	Суп лапша домашняя с курицей	250/15	6,5	6,05	3,91	162,9
366	Запеканка из творога со сгущен молоком	180/30	33,85	24,7	44,97	540,59
фирм	Филе куриное тушен в сметнном соусе	100	10,38	17,8	3,91	218,68
фирм	Котлеты рубленые куриные	100	21,2	2	12,6	154
302	Каша гречневая с маслом	180	5,58	5,5	24,34	181,06
332	Макароны отварные	180	13,19	5,47	78,82	432,98
203	Картофель отварной с маслом	180	3,96	8,96	26,7	203
	Сок фруктовый	180	5,96	8,85	39,95	268,45
фирм	Напиток Апельсиновый	180	0,08	0,02	21,82	84,07
фирм	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,38	0,07	17,57	73,48
фирм	Рогалик с изюмом	75	5,9	0,9	50	232
фирм	Лепешка сметанная	50	2,98	4,43	19,98	134,22
741	Ватрушка с повидлом	75	4,2	0,45	48,5	214,5
фирм	Булочка шоколадная	75	5,8	10,6	42,6	289

№ рец. / по сбор.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энергет. ценность
1	2	3	4	5	6	7

Четверг

	Фрукты свежие	1шт	1,96	0,78	20,78	106,08
71	Винегрет овощной	100	2,8	13,04	14,08	184,84
фирм	Салат из квашен капусты с маслом растит	100	1,6	4,98	9,26	90,66
фирм	Салат Свеколка	100	1,64	10,06	16,88	164,54

138	Суп картофельный с крупой с фрикадельками	250/20	5,74	5,5	12,67	127,27
фирм	Биточки " Пышка" с соусом томатным 80/30	110	13,29	18,42	8,67	256,27
436	Жаркое по-домашнему	200	12,61	13,97	23,26	276,3
456	Зразы рублен с маслом	70/5	7,7	8,43	9,45	145,45
фирм	Отбивное куриное филе с сыром помидор	100	22,9	11,9	0,8	204
97/2004	Рис отварной с зеленым горошком	180	2,6	4,83	40,35	219
09/200	Каша гречневая	180	8,93	8,52	42,54	282,5
520	Картофель отварной	180	3,95	8,96	26,7	203
фирм	Напиток Солнечный	180	0,08	0,02	21,82	84,07
692	Кофейный напиток	180	2,34	1,67	19,68	99,25
685	Чай с сахаром	180	0,18	0,04	13,24	51,61
766	Сдоба обыкновенная	75	5,6	3,9	42,7	228
фирм	Пышка Эстонская	75	6	9,3	42,3	277
38/2004	Пирожок печеный с капустой	75	4,6	1,4	30,6	154
фирм	Курник из слоеного теста	75	8,5	8,7	22,6	203

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энергет. ценность
1	2	3	4	5	6	7

Пятница

	Фрукты свежие	1шт	1,96	0,78	20,78	106,08
фирм	Салат " Бурячок"(свекла, яблоки, зел горошек	100	1,7	9,98	7,8	133,13
25	Салат Степной	100	1,18	4,1	7,25	73,83
фирм	Салат "Калейдоскоп"	100	1,2	10,22	6,4	123
	/морковь, кукуруза, яблоки, масло раст/					
124	Щи из свежей капусты с картоф с говядиной со сметаной	270	4,29	8,12	8,81	135,32
фирм	Котлета" Умка " с соусом томатным 80/30	110	12,72	12,63	14,13	230,93
61/2004	Тефтели из говядины 2 вариант	60/30	8,31	14,38	9,54	200,86
фирм	Филе куриное отбивное с помидорами	100	22,9	11,9	0,8	204
330	Гороховое пюре с маслом	180	16,67	5,15	38,96	289,28
224	Рагу овощное с маслом	180	3,56	8,04	21,99	182,45
332	Макароны отварные с маслом	180	5,06	8,08	39,6	256
	Сок фруктовый	180	0,9	2,78	17,92	123,62
685	Чай с сахаром	180	0,18	0,04	13,24	51,61
639	Компот из кураги	180	0,92	0,05	26,58	112,29

738	Пирожок с мясом	75	10	6,8	29,8	220
фирм	Язык " Волжский"	75	5,5	13,9	41,4	312
Моск с	Хачапури с сыром	50	8,44	6,75	14,45	152,3
фирм	Бутерброд "Школьный"	100	13,1	11,8	28,3	271
	/котлета куриная, булочка, сыр, огурцы свеж./					