

ГБОУ АО
"Няндомская СКОШИ"
161100, Архангельская область,
г. Няндомы, ул. Строителей, д. 25,
Тел./факс 8(818-38) 6-26-00.
E-mail: nyandoma_corr@mail.ru
СМПО 35672368
СГРН 1022901414601
ИНН/ОГРН 2918003746/291801001

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ АО «Няндомская СКОШИ

Сидоровский М.Г.

Дата 8 ноября 2017



Примерное циклическое меню

для учащихся ГБОУ АО «Няндомская СКОШИ»

сезон : **ЗИМА**

возрастная категория : 7-11 лет

нормативный документ : санпин 2.3/2.4.3590-20 "санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

| 7-11 лет | | 7-11 лет | | 7-11 лет | | 7-11 лет | | 7-11 лет | | 7-11 лет | |
|--------------------------------|-------|------------------------------|-------|------------------------------|-------|------------------------------|-------|------------------------------|-------|-----------|-------|
| Наименование блюда | Выход | 2день. Наименование блюда | Выход | 3день. Наименование блюда | Выход | 4день. Наименование блюда | Выход | 5день. Наименование блюда | Выход | Выход | Выход |
| Завтрак 1 | | Завтрак 1 | | Завтрак 1 | | Завтрак 1 | | Завтрак 1 | | Завтрак 1 | |
| Каша геркулесовая жидкая с мас | 150 | Запеканка творожная с е | 150 | Каша манная с изюмом ж | 150 | Каша пшленно-рисовая н | 150 | Пудинг творожный с ва | 200 | | |
| Яйцо вареное | 40 | Масло сливочное | 10 | Яйцо | 40 | Колбаса вареная | 30 | Сыр тверд. сортов | 30 | | |
| Хлеб пшеничный | 100 | Батон | 50 | Хлеб пшеничный | 50 | Масло сливочное | 10 | Батон | 50 | | |
| Масло сливочное | 10 | Сыр | 30 | Кофейный напиток на мол | 200 | Хлеб пшеничный | 50 | Какао на молоке | 200 | | |
| Какао на молоке | 200 | Сок фруктовый(морковн | 200 | Кофейный напиток на мол | 200 | Чай поладки | 200 | | | | |
| Завтрак 2 | | Завтрак 2 | | Завтрак 2 | | Завтрак 2 | | Завтрак 2 | | | |
| Фрукты (яблоко) | 200 | Фрукты (апельсин) | 200 | Фрукты (апельсин) | 200 | Фрукты (банан) | 200 | Фрукты(груша) | 200 | | |
| Обед | | Обед | | Обед | | Обед | | Обед | | | |
| Салат крабовый с огурцом | 60 | Салат мясной | 100 | Салат из отварной свекл | 80 | Икра кабачковая | 60 | Салат "Стелной" | 60 | | |
| Суп картофельный гороховый с | 250 | Суп картофельный с тре | 200 | Суп с макаронными издел | 220 | Щи из свеж капусты на к | 200 | Суп мясной с фасолью | 250 | | |
| Печень тушеная в соусе сметанн | 100 | Кура тушеная ,соус тома | 80 | Тефтели рыбные из треск | 80 | Котлета "студенческая" | 130 | Треска тушен в томате | 80 | | |
| Картофель отварной с луком | 180 | Рис отварной | 150 | Картофель и овощи туше | 150 | Каша гречневая с луком | 150 | Рис припущенный с кул | 150 | | |
| Компот из с/ф | 200 | Компот из свежих фрукт | 200 | Компот из сухих фруктов | 200 | Компот из с/ф | 200 | Компот из с/ф | 200 | | |
| Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 | | |
| Полдник | | Полдник | | Полдник | | Полдник | | Полдник | | | |
| Чай полусладкий | 200 | Какао на молоке | 200 | Чай н/сладкий | 200 | Молоко | 200 | Кофейный напиток на м | 200 | | |
| Сырники с морковью,стущеным м | 150 | Кольцо "Московское" | 65 | Печенье,конфеты | 50 | Пирожки с яйц и рис | 65 | Шанежки с яйцом | 55 | | |
| Ужин | | Ужин 1 | | Ужин 1 | | Ужин | | Ужин | | | |
| Салат"Цада" | 80 | Салат с соленым огурцо | 60 | Кукуруза десертная | 60 | Салат "Школьный" | 60 | Салат "Мимоза" с м.р | 60 | | |
| Треска припущенная ,соус польс | 130 | Котлета "Московская" | 100 | Ромштекс рубленый | 90 | Рыба по "ленинградски" | 80 | Ляля-кебаб из говядин | 100 | | |
| Рис отварной | 150 | Капуста тушеная | 150 | Рис по-итальянски | 180 | Запеканка картофельн с | 180 | Картофельное пюре на | 150 | | |
| Сок фруктовый (яблочный) | 180 | Сок фруктовый(морковн | 200 | Сок фруктовый(виноград | 180 | Сок виноградный | 180 | Сок (персиковый) | 180 | | |
| Хлеб ржаной | 30 | Хлеб ржаной | 30 | Хлеб ржаной | 30 | Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 | | |
| Ужин 2 | | Ужин 2 | | Ужин 2 | | Ужин 1 | | Ужин 1 | | | |
| Снежок | 200 | Молоко | 200 | Йогурт | 200 | Молоко | 200 | Блокефир | 200 | | |
| | | Батон | 50 | Батон | 50 | Батон | 50 | Хлеб пшенич | 50 | | |

| 7-11 лет | | 7-11 лет | | 7-11 лет | | 7-11 лет | | 7-11 лет | | 7-11 лет | |
|-------------------------------|-------|--------------------------------|-------|----------------------------------|--------|------------------------------|-------|--------------------------------|-------|--------------------------------|-------|
| Наименование блюда | Выход | Наименование блюда | Выход | Наименование блюда | Выход | Наименование блюда | Выход | Наименование блюда | Выход | Наименование блюда | Выход |
| Завтрак 1 | | Завтрак 1 | | Завтрак 1 | | Завтрак 1 | | Завтрак 1 | | Завтрак 1 | |
| Каша пуховая (гречневая) | 180 | Суп молочный с макаронами | 200 | Каша молочная "дружба" | 150 | Сырники с молоком стущенным | 150 | Каша гречневая на молоке | 150 | Каша гречневая на молоке | 150 |
| Сосиски | 30 | Хлеб пшеничный | 10 | Колбаса вареная | 50 | Какао на молоке | 200 | Масло сливочное | 200 | Масло сливочное | 10 |
| Хлеб пшеничный | 50 | Масло сливочное | 50 | Хлеб пшеничный | 50 | Сыр твердый | 30 | Хлеб пшеничный | 50 | Хлеб пшеничный | 50 |
| Масло сливочное | 10 | Какао на молоке | 200 | Кофейный напиток | 200 | Хлеб пшеничный | 100 | Чай на молоке | 200 | Чай на молоке | 200 |
| Чай с вареньем | 200 | | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | | Завтрак 2 | | Завтрак 2 | | Завтрак 2 | | Завтрак 2 | | Завтрак 2 | |
| Фрукты(яблоко) | 200 | Фрукты (банан) | 200 | Фрукты(апельсин) | 200 | Фрукты(груша) | 200 | Фрукты(апельсин) | 200 | Фрукты(апельсин) | 200 |
| Обед | | Обед | | Обед | | Обед | | Обед | | Обед | |
| Салат "Веснушка" | 60 | Винегрет с фасолью | 60 | Зеленый горошек | 60 | Салат "бурячок" | 60 | Кукуруза десертная | 60 | Кукуруза десертная | 60 |
| Борщ с фасолью на м/с | 200 | Суп овощной с мясом | 200 | Борщ украинский | 220 | Рассольник на мясном б-не | 200 | Рассольник по-ленинград | 200 | Рассольник по-ленинград | 200 |
| Жаркое | 160 | Биточки рыбные | 80 | Ежики мясные | 90 | Плов из кури | 200 | Рыба "аппетитная " | 80 | Рыба "аппетитная " | 80 |
| из кури по-домашнему | 80 | Картофельное пюре с м/с | 150 | Макаронны отв с м/с | 150 | Компот из свежих фруктов (я) | 200 | Макаронны отвар со сметаной | 150 | Макаронны отвар со сметаной | 150 |
| Компот из с/ф | 200 | Компот из с/ф | 200 | Сок яблочный | 180 | Хлеб ржаной | 50 | Компот из с/ф | 200 | Компот из с/ф | 200 |
| Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 |
| Полдник | | Полдник | | Полдник | | Полдник | | Полдник | | Полдник | |
| Молоко | 200 | Молоко | 200 | Чай н/сладкий, конфеты | 200/30 | Молоко | 200 | Сок фруктовый (апельс) | 180 | Сок фруктовый (апельс) | 180 |
| Сырники по-киевски | 150 | Кондитерское изд | 1 | Ватрушка с творогом | 50 | Кондитерское изделие | 3 | Гренки | 100 | Гренки | 100 |
| Ужин | | Ужин | | Ужин | | Ужин | | Ужин | | Ужин | |
| Салат картофельный с морковью | 60 | Салат "Здоровье" | 60 | Салат из свеклы с чесноком | 60 | Салат рыбный | 60 | Винегрет овощной с м.р | 120 | Винегрет овощной с м.р | 120 |
| Тефтели из печени, соуса | 80 | Кура тушен в сметане с овощами | 80 | Филе трески запеченное в духовке | 100 | Говядина отв в яйце | 80 | Пельмени отварные с макаронами | 250 | Пельмени отварные с макаронами | 250 |
| Овощи припущенные в масле | 150 | С овощным рагу и фасолью | 180 | Картофель по-деревенски | 150 | Рагу овощное с фасолью кон | 150 | Хлеб ржаной | 30 | Хлеб ржаной | 30 |
| Сок фруктовый (яблочный) | 180 | Сок (персиковый) | 180 | Сок яблочный | 180 | Сок (персиковый) | 180 | Сок фруктовый (яблочный) | 180 | Сок фруктовый (яблочный) | 180 |
| Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 |
| Ужин 1 | | Ужин 1 | | Ужин 1 | | Ужин 1 | | Ужин 1 | | Ужин 1 | |
| Ряженка | 200 | Молоко | 200 | Ряженка | 200 | Бюкефир | 200 | Снежок | 200 | Снежок | 200 |
| Батон | 50 | Батон | 100 | Батон | 100 | Батон | 100 | Печенье | 50 | Печенье | 1 |

| 7-11 лет | | 7-11 лет | | 7-11 лет | | 7-11 лет | |
|-------------------------------|-------|-------------------------------|-------|-------------------------------|-------|-------------------------------|-------|
| 11 день. Наименование блюд | Выход | 12 день. Наименование блюд | Выход | 13 день. Наименование блюд | Выход | 14 день. Наименование блюд | Выход |
| Завтрак 1 | | Завтрак 1 | | Завтрак 1 | | Завтрак 1 | |
| Каша пшеничная на молоке | 200 | Каша кукурузная на молоке | 200 | Запеканка творожная со ст | 150 | Каша сборная жидкая из с | 200 |
| Масло сливочное | 10 | Масло сливочное | 10 | Масло сливочное | 10 | Яйцо вареное | 40 |
| Батон | 100 | Хлеб пшенич | 50 | Хлеб пшеничный | 100 | Хлеб пшеничный | 100 |
| Какао на молоке | 200 | Чай на молоке | 200 | Чай на молоке | 200 | Какао на молоке | 200 |
| Завтрак 2 | | Завтрак 2 | | Завтрак 2 | | Завтрак 2 | |
| Фрукты (яблоко) | 200 | Фрукты (апельсин) | 200 | Фрукты(груша) | 200 | Фрукты (банан) | 200 |
| Обед | | Обед | | Обед | | Обед | |
| Салат "Нежинский" | 60 | Салат "Студенческий" | 80 | Салат из кукурузы | 80 | Салат столличный | 100 |
| Суп харчо с мясом | 200 | Суп овощной с мясом | 220 | Суп молочный рисовый | 220 | Суп рыбный с консервами | 200 |
| Пюре картофельное | 150 | Гуляш говяжий | 80 | Кура отв.в томатном соусе | 80 | Печень по-строгановски | 80 |
| Котлета мясная домашняя. | 130 | Картофель тушеный с лук | 180 | Рагу овощное с фасолью и | 150 | Макаронны отварные | 180 |
| Компот из с/ф | 200 | Компот из сухих фруктов | 200 | Компот из сухих фруктов | 200 | Компот из апельсинов | 200 |
| Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 |
| Полдник | | Полдник | | Полдник | | Полдник | |
| Чай сладкий с лимоном | 200 | Сок фруктовый | 180 | Йогурт | 200 | Сок фруктовый (вишневый) | 180 |
| Пицца с колбасой | 60 | Гренки | 70 | Гренки на молоке | 50 | Полоска песочная с повид | 65 |
| Ужин | | Ужин | | Ужин | | Ужин | |
| Салат "Степной" | 60 | Салат рыбный | 80 | Салат из свеклы с зеленым | 80 | Огурец соленый | 60 |
| Капуста тушеная в томатн | 150 | Рис припущенный с овощ | 150 | Суфле из трески на пару | 100 | Каша гречневая с луком | 150 |
| Хлеб ржаной | 30 | Хлеб ржаной | 30 | Хлеб ржаной | 30 | Хлеб ржаной | 30 |
| Сок фруктовый(виноградн | 180 | Бифстроганов из отварно | 80 | Сок фруктовый (яблочный | 180 | Сок фруктовый(сливовый) | 180 |
| Зразы рубленные из филе | 80 | Сок фруктовый (гранатов | 180 | Картофель отв | 150 | Мясо тушен.в смет соусе | 100 |
| Ужин 1 | | Ужин1 | | Ужин 1 | | Ужин 1 | |
| Молоко | 200 | Молоко | 200 | Ряженка | 200 | Биокефир | 200 |
| Батон | 50 | Батон | 50 | Печенье | 1 | Батон | 50 |