

«Утверждаю»

Директор школы:

Мелькова Н.В

МЕНЮ

День 1	Наименование блюда	Выход блюда,г		Энергетическая Ценность,калл.	
		7-10 лет	11-16лет	7-10 лет	11-16 лет
Завтрак	Бутерброд с повидло	30/20/5	30/20/5	156,00	156
	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	150	150	366,00	366,00
	Чай с сахаром	200/15	200/15	40	40
	Йогурт питьевой	200	200	87	87
	Хлеб пшеничный	30	30	70,14	70,14
Обед	Салат из свежих помидор с р/м	80	100	78,56	78,56
	Щи из свежей капусты с курой и сметаной	200/20/5	250\20\5	70,70	75,70
	Рыба отварная с маслом	90	100	107,64	134,55
	Рис отварной	150	180	210,11	252,13
	Компот из свежих яблок	180	200	97,6	97,6
	Фрукт мандарин	100	100	43,00	43,00
	Хлеб ржаной	30	30	66	66
	Хлеб пшеничный	30	30	70,14	70,14

«Утверждаю»

Директор школы

Мелькова Н.В

МЕНЮ

День 2	Наименование блюда	Выход блюда,г		Энергетическая Ценность,ккал.	
		7-10 лет	11-16лет	7-10 лет	11-16 лет
Завтрак	Бутерброд с сыром	30/15/5	30/15/5	154	154
	Каша ячневая с молоком/ масло сливочное	200/5	250	286,00	357,50
	Какао с молоком	200	200	125	125
	Печенье затяжное	20	20	62	62
	Хлеб пшеничный	30	30	70,14	70,14
Обед	Салат свеклы с яблоками	100	100	100,11	100,11
	Рассольник ленинградский	230/15	250/15	117,9	117,9
	Запеканка картофельная с мясом и с соусом	170	200	315	365,71
	Сок фруктовый	200	200	86,6	86,6
	Хлеб ржаной	30	30	66	66
	Хлеб пшеничный	30	30	70,14	70,14

«Утверждаю»

Директор школы

Мелькова Н.В

МЕНЮ

День 3	Наименование блюда	Выход блюда,г		Энергетическая Ценность,ккал.	
		7-10 лет	11-16лет	7-10 лет	11-16 лет
Завтрак	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	136	136
	Сосиска отварная	80	80	238,00	238,00
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	150/5	231	231
	Кофейный напиток	200	200	100,6	100,6
	Пирожок с фаршем из свежей капусты	50	50	98	98
	Хлеб пшеничный	30	30	70,14	70,14
Обед	Огурец соленый порционно	60	60	12	12
	Суп рисовый с курой	200/15	250/15	51,50	51,50
	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	150/5	201,90	201,90
	Печень по- строгановски говяжья с соусом	90	100	185,00	185,00
	Компот из сухофруктов	180	200	196,38	196,38
	Фрукт груша	100	100	44	44
	Хлеб ржаной	30	30	66	66
	Хлеб пшеничный	30	30	70,14	70,14

«Утверждаю»

Директор школы:

Мелькова Н.В

МЕНЮ

День 4	Наименование блюда	Выход блюда,г		Энергетическая Ценность,ккал.	
		7-10 лет	11-16лет	7-10 лет	11-16 лет
Завтрак	Бутерброд с колбасой	30/20	30/20	155	155
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/10	150/10	378,00	378,00
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	41,60	41,60
	Кефир 3,2 жирности	200	200	118	118
	Хлеб пшеничный	30	30	70,14	70,14
Обед	Винегрет овощной	100	100	97,88	97,88
	Суп вермишелевый с курой	200	250	100,13	120,15
	Котлета рыбная	90	90	104,3	104,73
	Картофельное пюре маслом сливочным	150/5	150/5	109,73	109,73
	Кисель фруктовый	200	200	125	125
	Сок фруктовый	200	200	86,6	86,6
	Хлеб ржаной	30	30	66	66
	Хлеб пшеничный	30	30	70,14	70,14

«Утверждаю»

Директор школы

Мелькова Н.В

МЕНЮ

День 5	Наименование блюда	Выход блюда,г		Энергетическая Ценность,ккал.	
		7-10 лет	11-16лет	7-10 лет	11-16 лет
Завтрак	Бутерброд с сыром	30/15/5	30/15/5	154	154
	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	250	320,00	320,00
	Чай с сахаром	200 /15	200/15	40	40
	Печенье затяжное	20	20	62	62
	Хлеб пшеничный	30	30	70,14	70,14
Обед	Салат картофельный с морковью	100	100	112,7	112,7
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	250	164,8	164,8
	Жаркое по- домашнему из говядины	175	175	295,00	295,00
	Напиток	200	200	72,8	72,8
	Хлеб ржаной	30	30	66	66
	Хлеб пшеничный	30	30	70,14	70,14

«Утверждаю»

Директор школы

Мелькова Н.В

МЕНЮ

День 6	Наименование блюда	Выход блюда,г		Энергетическая Ценность,калл.	
		7-10 лет	11-16лет	7-10 лет	11-16 лет
Завтрак	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	136,00	136,00
	Лапшевник с творогом	155	250	291	469,23
	Кофейный напиток на молоке	200	200	100,6	100,6
	Сосиска запеченная в тесте	50	50	135	135
	Хлеб пшеничный	30	30	70,14	70,14
Обед	Огурец свежий	60	100	8,46	14,04
	Рассольник домашний с говядиной	200/15	250/15	120,5	120,5
	Рыба припущенная с соусом	90	100	62,00	77,80
	Рис отварной	150	180	210,11	252,13
	Компот из свежих яблок	180	200	97,6	97,6
	Фрукт банан	100	100	96	96
	Хлеб ржаной	30	30	66	66
	Хлеб пшеничный	30	30	70,14	70,14

«Утверждаю»

Директор школы

Мелькова Н.В

МЕНЮ

День 7	Наименование блюда	Выход блюда,г		Энергетическая Ценность,ккал.	
		7-10 лет	11-16лет	7-10 лет	11-16 лет
Завтрак	Бутерброд с сыром	30/15/5	30/15/5	154	154
	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/5	200/5	208,00	208,00
	Чай с молоком	200	200	81	81
	Хлеб пшеничный	30	30	70,14	70,14
	Снежок	200	200	45	45
Обед	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	100	94,12	94,12
	Суп- лапша с курицей	200/15	250/15	113,00	113,00
	Гуляш из говядины	100	100	221,00	221,00
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	150/5	231	231
	Сок фруктовый	200	200	86,6	86,6
	Хлеб ржаной	30	30	66	66
	Хлеб пшеничный	30	30	70,14	70,14

«Утверждаю»

Директор школы

Мелькова Н.В

МЕНЮ

День 8	Наименование блюда	Выход блюда,г		Энергетическая Ценность,ккал.	
		7-10 лет	11-16лет	7-10 лет	11-16 лет
Завтрак	Бутерброд с колбасой	30/20	30/20	155	155
	Пудинг из творога с джемом	180/20	230/20	458	458
	Чай с сахаром	200/15	200/15	40	40
	Хлеб пшеничный	30	30	70,14	70,14
	Кекс	25	25	110	110
Обед	Салат картофельный с огурцом и горошком	100	100	99,5	99,5
	Суп с крупой	200/10	250/10	52,60	52,60
	Котлеты, рубленые из птицы	90	90	189,76	189,76
	Капуста тушеная	150	150	97,80	97,80
	Компот из сухофруктов	200	200	196,38	196,38
	Хлеб ржаной	30	30	66	66
	Хлеб пшеничный	30	30	70,14	70,14

«Утверждаю»

Директор школы

Мелькова Н.В

МЕНЮ

День 9	Наименование блюда	Выход блюда,г		Энергетическая Ценность,ккал.	
		7-10 лет	11-16лет	7-10 лет	11-16 лет
Завтрак	Бутерброд с сыром	30/15/5	30/15/5	154	154
	Каша из пшена и риса молочная с сливочным маслом	200/10	200/10	183,4	183,4
	Какао с молоком	200	200	125	125
	Хлеб пшеничный	30	30	70,14	70,14
	Кефир 3,2 жирности	200	200	118	118
Обед	Салат из моркови с яблоками	100	100	81,9	81,9
	Борщ из свежей капусты, с курой и сметаной	200/10/5	250/10/5	98,40	98,40
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	100	105,00	105,00
	Рис отварной	150	150	210,11	210,11
	Компот из изюма	200	200	112,2	112,2
	Сок фруктовый	200	200	86,6	86,6
	Хлеб ржаной	30	30	66	66
	Хлеб пшеничный	30	30	70,14	70,14

«Утверждаю»

Директор школы

Мелькова Н.В

МЕНЮ

День 10	Наименование блюда	Выход блюда,г		Энергетическая Ценность,ккал.	
		7-10 лет	11-16лет	7-10 лет	11-16 лет
Завтрак	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	136,00	136,00
	Сосиска отварная	80	80	238,00	238,00
	Какао с молоком	200	200	125	125
	Хлеб пшеничный	30	30	70,14	70,14
	Кефир 3,2 жирности	200	200	118	118
Обед	Салат из свежих огурцов	100	100	64,65	64,65
	Суп гороховый	200	250	128,25	128,25
	Котлета мясная рубленая с соусом	90	100	131,00	131,00
	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	150/5	201,90	201,9
	Кисель фруктовый	200	200	125	125
	Фрукт яблоко свежее	100	100	47,00	47,00
	Хлеб ржаной	30	30	66	66
	Хлеб пшеничный	30	30	70,14	70,14

