ПРИМЕРНОЕ 20 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

Ноябрь - февраль

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I НЕДЕЛЯ** |  | **II НЕДЕЛЯ** |  |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** |
| Каша овсяная молочная с яблоком и маслом | 250 | Каша рисовая молочная с персиками и маслом | 250/8 |
| Горячий сэндвич с сыром (бутербродная булочка/батон пш./хлеб пш., сыр) | 75 | Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке (печенье, пряник, зефир) | 1шт. |
| Хлеб ржаной | 30 | Фрукты в ассортименте  | 150 |
| Чай травяной | 200 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 |
|  |  | Чай с лимоном/Чай с лимоном и мятой |  200/7 (200) |
|  |  |  |  |
| **ВТОРНИК** |  | **ВТОРНИК** |  |
| Филе птицы запеченное в розовом соусе | 100 | Капуста квашеная | 100 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | Котлета из птицы «Ряба»/Курица запеченная |  100/ (100) |
| Сыр порциями | 20 | Макароны отварные с маслом | 180 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 |
| Какао с молоком | 200 | Чай с сахаром | 200 |
| **СРЕДА** |  | **СРЕДА** |  |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 180/50 | Люля – кебаб с томатным соусом и зеленью/ Гуляш «Смоляной бочок» |  100/(75/75) |
| Фрукты в ассортименте  | 150 | Капуста тушеная | 180 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17,5 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | Хлеб пшеничный/ржаной | 50/30 |
|  |  | Компот фруктово-ягодный (черная смородина) | 200 |
| **ЧЕТВЕРГ** |  | **ЧЕТВЕРГ** |  |
| Омлет с говядиной | 200 | Икра кабачковая | 100 |
| Фрукты в ассортименте  | 150 | Жаркое с мясом | 280 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | Чай с сахаром и лимоном |  200/7 |
|  |  |  |  |
| **ПЯТНИЦА** |  | **ПЯТНИЦА** |  |
| Икра свекольная | 100 | Маринад из моркови «Чудесный» | 100 |
| Котлета мясная «Домашняя» / Гуляш «Смоляной бочок» |  100/(75/75) | Рыба запеченная с сыром | 100 |
| Картофель запеченный с сыром «Парабола»/Картофельное пюре с маслом | 180/(180) | Картофель отварной с маслом и зеленью | 180 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/30 |
| Компот из кураги | 200 | Компот фруктово-ягодный (вишня) | 200 |
| **III НЕДЕЛЯ** |  | **IV НЕДЕЛЯ** |  |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** |
| Каша рисовая молочная с маслом | 250 | Каша молочная «Дружба» с маслом | 250 |
| Блинчик со сгущенным молоком (1 шт) | 50/10 | Фрукты в ассортименте  | 150 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | Какао с молоком | 200 |
|  |  |  |  |
| **ВТОРНИК** |  | **ВТОРНИК** |  |
| Биточек мясной «Пионерский»/ Гуляш «Смоляной бочок» |  100/(75/75) | Курица запеченная | 100 |
| Картофель отварной с маслом и зеленью | 180 | Каша гречневая рассыпчатая со сметанным соусом | 180 |
| Фрукты в ассортименте  | 150 | Сыр порциями | 20 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/30 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 |
| Компот фруктово-ягодный (клубника) | 200 | Чай с шиповником | 200 |
| **СРЕДА** |  | **СРЕДА** |  |
| Омлет с сыром | 200 | Икра кабачковая | 100 |
| Оладьи с маслом | 95/5 | Рыба тушеная с овощами | 150 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | Картофель запеченный/Картофель отварной с зеленью |  180/ (180) |
| Чай с сахаром | 200 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 |
|  |  | Компот фруктово-ягодный (яблоко - клюква) | 200 |
| **ЧЕТВЕРГ** |  | **ЧЕТВЕРГ** |  |
| Икра свекольная | 100 | Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком | 200 |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе | 110 | Фрукты в ассортименте  | 150 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | Кофейный напиток с молоком | 200 |
| Компот фруктово - ягодный «Солнечный» (яблоко) | 200 |  |  |
| **ПЯТНИЦА** |  | **ПЯТНИЦА** |  |
| Мясо тушеное с картофелем | 280 | Мясо тушеное | 110 |
| Фрукты в ассортименте  | 150 | Рис отварной с маслом | 180 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17,5 |
| Горячий шоколад | 200 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 |
|  |  | Компот из сухофруктов | 200 |
|  |  |  |  |