

Примерное десятидневное меню завтраков и обедов на 2020 – 2021 уч.год

Название блюда	1 – 4 классы	5 – 9 классы
	Выход (вес) порции (мл или гр)	Выход (вес) порции (мл или гр)
1 неделя Понедельник	Завтрак	
Каша гречневая молочная	200	220
Чай	200	200
Хлеб	30	30
Масло сливочное	10	10
Сыр (Российский и др.)	15	15
Итого	455	475
	Обед	
Салат зеленый с помидорами	60	60
Суп гороховый	250	250
Биточки (мясо, птица)	80	100

Овощное рагу	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Итого	790	840
Вторник	Завтрак	
Омлет натуральный	140	160
Зеленый горошек отварной консервированный	25	30
Кофейный напиток	200	200
Хлеб	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	405	430
	Обед	
Огурцы свежие	60	60
Борщ со сметаной	250/10	250/10
Рыба припущенная	80	100
Картофельное пюре	150	180

Кисель	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Итого	800	850
Среда	Завтрак	
Рыба припущенная	80	100
Картофельное пюре	150	180
Чай с лимоном	200/7	200/7
Хлеб	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	477	527
	Обед	
Салат из свежих овощей	60	60
Суп рисовый с картофелем	250	250
Бефстроганов	80	100
Макаронные изделия отварные	150	180
Компот	200	200

Хлеб пшеничный	20	20
Итого	790	840
Четверг	Завтрак	
Запеканка творожно- морковная со сметанным соусом	200/15	220/20
Какао с молоком	200	200
Хлеб	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	455	480
	Обед	
Помидор свежий	60	60
Щи из свежей капусты	250	250
Плов из птицы	200	250
Компот из свежих яблок	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Итого	760	810
Пятница	Завтрак	

Макаронные изделия с тертым сыром	180	200
Чай	200	200
Хлеб	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	420	440
	Обед	
Салат из моркови с яблоком	60	60
Суп с макаронными изделиями	250	250
Печень	80	100
Картофельное пюре	150	180
Кисель	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Итого	790	840
2 неделя Понедельник	Завтрак	
Каша пшённая молочная	200	220

Чай	200	200
Хлеб	50	50
Масло сливочное	10	10
Сыр (Российский и др.)	15	15
Итого	455	475
	Обед	
Овощи свежие	60	60
Суп овощной со сметаной	250/10	250/10
Тефтели (мясные)	80	100
Рис припущенный	150	180
Компот	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Итого	800	850
Вторник	Завтрак	
Рисовая каша с изюмом и курагой	200/15	220/20
Какао с молоком	200	200

Хлеб	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	455	480
	Обед	
Салат зеленый с огурцом	60	60
Рассольник по-ленинградски	250	250
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	250
Сок фруктовый (овощной)	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Итого	760	810
Среда	Завтрак	
Каша овсяная молочная	200	220
Чай	200	200
Хлеб	30	30
Масло сливочное	10	10
Сыр (Российский и др.)	15	15

Итого	455	475
	Обед	
Салат витаминный	60	60
Суп картофельный с рисом	250	250
Котлеты	80	100
Макаронные изделия	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Итого	790	840
Четверг	Завтрак	
Пудинг творожный с изюмом	200	220
Подлива фруктовая	15	20
Кофейный напиток	200	200
Хлеб	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	455	480

	Обед	
Помидор свежий в нарезке	60	60
Борщ со сметаной	250/10	250/10
Жаркое по-домашнему	200	250
Кисель	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Итого	770	820
Пятница	Завтрак	
Биточки	80	100
Макаронные изделия	150	180
Чай с лимоном	200/7	200/7
Хлеб	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	477	527
	Обед	
Салат из моркови с	60	60

яблоками		
Суп рыбный	250	250
Котлета	100	120
Каша гречневая рассыпчатая	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Итого	810	860