

Согласованно

У.П. Иванов И.В.

Утверждено

ТБЧ 0030 „Волжская“

средняя общеобразовательная

школа №31 Акимовского р-на

директор И.П. Николаев



Примерное двухнедельное меню.

Примерное двухнедельное меню для учащихся 12-18 лет.

	Понедельник 1		Вторник 1		Среда 1		Четверг 1		Пятница 1	
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром 30/10/12	52	Бутерброд с маслом и сыром 30/10/12	52			Макаронные изделия отварные	180	Каша гречневая рассыпчатая	180
	Сырники из творога	150	Каша молочная гречневая	250	Рагу из овощей	180	Мясо тушеное 60/20	80	Оладьи из пшеницы	80
	Молоко стуженное	50			Биточки из свинины	80			Компот из смеси сухофруктов	200
	Какао на молоке	200	Кофейный напиток с молоком	200	Компот из смеси сухофруктов	200	Чай с сахаром	200	Компот из смеси сухофруктов	60
					Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	100
							Кондитерское изделие	30	Яблоко	100
	Яблоко	100	Кондитерское изделие	60			Кондитерское изделие	570		640
	Итого:	552		562		520				250
	Борщ со сметаной 250/10	260	Суп картофельный с крупой (рис)	250	Суп картофельный с (бобовый) на курином бульоне	250	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	Суп рисовый (хачо)	250
							Салат из белокочанной капусты и моркови	60		
Обед	Соус томатный	20			Макаронные изделия отварные	180	Пюре картофельное	180	Каша гречневая рассыпчатая	180
	Каша гречневая рассыпчатая	180	Сырники из творога	150	Фрикадельки мясные с соусом томатным 80/20	100	Котлета мясо-рыбная	80	Котлета из мяса птицы	80
	Оладьи из пшеницы	80	Молоко стуженное	50	Компот из смеси сухофруктов	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200
	Компот из смеси сухофруктов	200	Какао на молоке	200	Компот из смеси сухофруктов	200	Чай с сахаром	60	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60
	Итого:	800		710		790		830		770

	Понедельник 2		Вторник 2		Среда 2		Четверг 2		Пятница 2	
Завтрак	Бутерброд с маслом 30/10	40			Сыр	12			Соус томатный	20
	Каша молочная рисовая	250	Макаронные изделия отварные	150	Плов из птицы 150/50	200	Каша гречневая рассыпчатая	150	Пюре картофельное	150
			Фрикадельки мясные с соусом томатным 60/20	80			Котлета из мяса птицы	60	Котлета мясо-рыбная	60
	Какао на молоке	200	Компот из смеси сухофруктов	200	Чай с сахаром и лимоном	200	Чай с сахаром	200	Компот из смеси сухофруктов	200
			Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
	Кондитерское изделие	30	Кондитерское изделие	30	Яблоко	100	Кондитерское изделие	30	Яблоко	100
		520		490		530		470		560
	Булочка школьная	80	Булочка с повидлом	80	Булочка с маслом и рисом	80	Ватрушка с творогом	75	Булочка с повидлом «Романтика»	80
	Сок	200	Какао с молоком	200	Чай с сахаром и лимоном	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200
	Итого :	280		280		280		275		280
Полдник	Рассольник Ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	200	Суп картофельный с (бобовыми)на курином бульоне	200	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	Борщ со сметаной 200/10	210	Суп картофельный с крупой (рис)	200
			Салат из белокочанной капусты и моркови	30			Салат из свеклы с зеленым горошком	30		
	Макаронные изделия отварные	150	Каша пшеничная рассыпчатая	150	Рис с овощами	150	Каша гречневая рассыпчатая	150	Рис с овощное	150
	Мясо тушенное 60/20	80	Биточки из свинины	60	Фрикадельки мясные с соусом томатным 60/20	80	Оладьи из пшена	60	Котлета из мяса птицы	60
	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром и лимоном	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	30
	Итого :	660		700		690		710		640

Примерное двухнедельное меню для учащихся 7-11 лет.

	Понедельник 1		Вторник1		Среда 1		Четверг 1		Пятница 1	
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром 30/10/12	52	Бутерброд с маслом и сыром 30/10/12	52			Соус томатный	20		
	Сырники из творога	120	Каша молочная гречневая	250	Рагу из овощей	150	Макаронные изделия отварные	150	Каша гречневая рассыпчатая	150
	Молоко стуженное	25			Биточки из свинины	60	Мясо тушенное 60/20	80	Оладьи из пшена	60
	Какао на молоке	200	Кофейный напиток с молоком	200	Компот из смеси сухофруктов	200	Чай с сахаром	200	Компот из смеси сухофруктов	200
					Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
	Яблоко	100	Кондитерское изделие	30			Кондитерское изделие	30	Яблоко	100
Поддник	Итого:	497		532		440		490		560
	Булочка с сахаром	80	Оладьи со стуженым молоком 100/20	120	Булочка с повидлом	80	Ватрушка с творогом	75	Булочка с мясом и рисом	80
	Йогурт	200	Какао на молоке	200	Компот из смеси сухофруктов	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200
	Итого:	280		320		280		275		280
Обед	Борщ со сметаной 220/10	210	Суп картофельный с крупой (рис)	200	Суп картофельный с (бобовыми)на курином бульоне	200	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	Суп рисовый (хачо)	200
	Соус томатный	20					Салат из белокочанной капусты и моркови	30		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	Сырники из творога	120	Макаронные изделия отварные	150	Пюре картофельное	150	Каша гречневая рассыпчатая	150
	Оладьи из пшена	60	Молоко стуженное	25	Фрикадельки мясные с соусом томатным 60/20	80	Котлета мясо-рыбная	60	Котлета из мяса птицы	60
	Компот из смеси сухофруктов	200	Какао с молоком	200	Компот из смеси сухофруктов	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	30
	Итого:	700		605		690		700		640

Понедельник 2		Вторник 2		Среда 2		Четверг 2		Пятница 2	
Бутерброд с маслом 30/10	40			Сыр	12			Соус томатный	20
Каша молочная рисовая	250	Макаронные изделия отварные	180	Пюре из птицы 180/50	230	Каша гречневая рассыпчатая	180	Пюре картофельное	180
		Фрикадельки мясные с соусом томатным 80/20	100			Котлета из мяса птицы	80	Котлета мясо-рыбная	80
		Компот из смеси сухофруктов	200	Чай с сахаром и лимоном	200	Чай с сахаром	200	Компот из смеси сухофруктов	200
Каша на молоке	200								
Хлеб	60	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
Кондитерское изделие	30	Кондитерское изделие	30	Яблоко	100	Кондитерское изделие	30		
	580		540		572		520		510
Рассольник Ленинградский (крупа перловка) на курином бульоне	250	Суп картофельный с (бобовый) на курином бульоне	250	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	Борщ со сметаной 250/10	260	Суп картофельный с крупой (рис)	250
		Салат из белокочанной капусты и моркови	60			Салат из свеклы с зеленым порошком	60		
Макаронные изделия отварные	180	Каша пшеничная рассыпчатая	180	Рис с овощами	180	Каша гречневая рассыпчатая	180	Рagu овощное	180
Мясо отварное 60/20	80	Биточки из свинины	80	Фрикадельки мясные с соусом томатным 80/20	100	Оладьи из пшена	80	Котлета из мяса птицы	80
Чай с сахаром	200	Чай с сахаром и лимоном	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60
	770		830		790		840		820