

Примерное двухнедельное меню

МАОУ многопрофильная гимназия №13

Понедельник

Завтрак 1

Яйцо вареное	1 шт
Каша пшеничная молочн.жидкая	1/150
Булочка школьная	1/100
Сок фр.	1/200
Фрукты порц(по сезону)	1/160

Завтрак № 2

Яйцо вареное	1 шт
Каша пшеничная молочн.жидкая	1/200
Булочка с курагой и крошкой	1/70
Сок фр.	1/200
Фрукты порц(по сезону)	1/170

Обед №1

Суп-лапша с курицей	250/25
Картофельное пюре	1/150
Котлеты рыбные	1/100
Салат из бел.кап.со слад.перцем	1/75
Какао с молоком	1/180
Хлеб	1/45

Обед №2

Суп-лапша с курицей	250/25
Картофельное пюре	1/180
Котлеты рыбные	1/110
Салат из бел.кап.со слад.перцем	1/100
Какао с молоком	1/200
Хлеб	1/45

Полдник

Булочка ванильная	1/100
Молоко	1/200

Вторник***Завтрак 1***

Каша молочная "Дружба"	1/200
Кекс со сгущенкой	1 шт
Напиток яблочный	1/200
Фрукты порц(по сезону)	1/200

Завтрак № 2

Каша молочная "Дружба"	1/200
Булочка с сыром	1/75
Напиток "Несквик "	1/200
Фрукты порц(по сезону)	1/210

Обед №1

Суп карт.с мясн.фрикадельками	250/20
Рагу из птицы	1/220
Салат " Школьные годы "	1/100
Напиток "Несквик "	1/200
Хлеб	1/40

Обед №2

Суп карт.с мясн.фрикадельками	250/20
Рагу из овощей	1/180
Курица отварная	1/120
Салат " Школьные годы "	1/100
Напиток яблочный	1/200
Хлеб	1/50

Полдник

Булочка с маком	1/100
Коктейль молочный	1/200

Среда***Завтрак 1***

Рис отварной	1/150
Сосиска отварная	1/60
Булочка с маком	1/50
Ряженка	1/200
Хлеб	1/20

Завтрак № 2

Рис отварной	1/180
Сосиска отварная	1/60
Соус красный	1/25
Булочка с маком	1/50
Ряженка	1/200
Хлеб	1/25

Обед №1

Борщ с капуст.и картофелем	1/250
Каша гречневая рассыпчатая	1/150
Бефстроганов	45/45
Салат из бел.капусты с огурцами	1/75
Напиток апельсиновый	1/200
Хлеб	1/50

Обед №2

Борщ с капуст.и картофелем	1/250
Каша гречневая рассыпчатая	1/180
Бефстроганов	45/45
Салат из бел.капусты с огурцами	1/150
Напиток апельсиновый	1/200
Хлеб	1/50

Полдник

Пицца школьная 2 вар.	1/100
Сок фр.	1/200

Четверг***Завтрак 1***

Яйцо вареное	1 шт
Макаронные изд.отв. с сыром	1/200
Плюшка московская	1/50
Нап.йогуртовый "Снежок"	1/200
Хлеб	1/40

Завтрак № 2

Яйцо вареное	1 шт
Макаронные изд.отв. с сыром	1/230
Ватрушка с повидлом	1/75
Нап.йогуртовый "Снежок"	1/200
Хлеб	1/20

Обед №1

Суп карт. с крупой перловой	1/250
Горох отварной	1/150
Тефтели из говядины паровые	1/80
Салат из св.помидоров	1/75
Чай с лимоном	1/207
Хлеб	1/55

Обед №2

Суп карт. с крупой перловой	1/250
Горох отварной	1/180
Тефтели из говядины паровые	1/90
Салат из помид.и огурцов	1/100
Чай с сахаром	1/200
Хлеб	1/45

Полдник

Кекс с джемом	1/100
Сок фр.	1/200

Пятница

Завтрак 1

Запеканка творожная со сгущ.молоком	100/30
Булочка с курагой и крошкой	1/70
Чай с лимоном	1/205

Завтрак № 2

Запеканка творожная со сгущ.молоком	100/30
Плюшка московская	1/50
Какао с молоком	1/200

Обед №1

Суп карт. с рыбой	250/25
Жаркое по-дом. из филе индейки	1/200
Салат из белок. капусты с морковью	1/75
Компот из см. сухофруктов	1/200
Хлеб	1/50

Обед № 2

Суп карт. с рыбой	250/25
Жаркое по-дом. из филе индейки	1/250
Салат из белок. капусты с морковью	1/130
Компот из св. яблок	1/200
Хлеб	1/50

Полдник

Сосиска,запеченная в тесте	1/100
Сок фр.	1/200

Понедельник

Завтрак 1

Сосиска отварная	1/61
Каша пшенная молочн.жидкая	1/150
Сдоба обыкновенная	1/50
Чай с сахаром	1/200
Фрукты порц(по сезону)	1/160

Завтрак № 2

Сосиска отварная	1/61,8
Каша пшенная молочн.жидкая	1/200
Булочка школьная	1/100
Чай с сахаром	1/200
Фрукты порц(по сезону)	1/160

Обед №1

Суп с крупой рис. и мясн.фрикад.	250/20
Картофельное пюре	1/150
Котлеты рыбные	1/100
Салат из бел.кап.со слад.перцем	1/100
Сок	1/200
Хлеб	1/35

Обед № 2

Суп с крупой рис. и мясн.фрикад.	250/20
Картофельное пюре	1/180
Котлеты рыбные	1/110
Салат из бел.кап.со слад.перцем	1/100
Сок	1/200
Хлеб	1/50

Полдник

Булочка с маком	1/100
Коктель молочный	1/200

Вторник***Завтрак 1***

Каша вязкая геркулес с маслом	10/200
Булочка с курагой и крошкой	1/100
Какао с молоком	1/200
Фрукты порц(по сезону)	1/206

Завтрак № 2

Яйцо вареное	1 шт
Каша вязкая геркулес с маслом	10/200
Булочка с орехами	1/100
Какао с молоком	1/180
Фрукты порц(по сезону)	1/206

Обед №1

Щи из св.капусты с карт.	1/260
Макаронные издел.отв.	1/150
Курица отварная	1/100
Соус красный	1/50
Салат из св.помид.и огурцов	1/100
Компот из сухофруктов	1/200
Пастила	1/35
Хлеб	1/35

Обед № 2

Щи из св.капусты с карт.	1/260
Макаронные издел.отв.	1/180
Курица отварная	1/120
Салат из св.помид.и огурцов	1/100
Компот из сухофруктов	1/200
Пастила	1/35
Хлеб	1/35

Полдник

Кекс со сгущенкой	1/100
Сок фр.	1/200

Среда

Завтрак 1

Запеканка творожная со сгущ.молоком	100/30
Плюшка московская	1/100
Чай с лимоном	1/205

Завтрак № 2

Запеканка творожная со сгущ.молоком	100/30
Булочка с маком	1/50
Компот из апельсинов с яблоками	1/200

Обед №1

Суп кар. с горохом	1/250
Рагу из овощей	1/150
Тефтели из говяд.с рисом (ежики)	80/114,3
Салат из св.огурцов. с раст. масл.	1/60
Какао с молоком	1/200
Хлеб	1/25

Обед № 2

Суп кар. с горохом	1/250
Рагу из овощей	1/180
Тефтели из говяд.с рисом (ежики)	100/142,9
Салат из св.огурцов. с раст. масл.	1/90
Чай с сахаром	1/200
Хлеб	1/30

Полдник

Сосиска,запеченная в тесте	1/100
Сок фр.	1/200

Четверг

Завтрак 1

Яйцо вареное	1 шт
Макаронные изд.отв. с сыром	1/200
Булочка с повидлом и крошкой	1/100
Ряженка	1/200
Хлеб	1/15

Завтрак № 2

Яйцо вареное	1 шт
Макаронные изд.отв. с сыром	1/210
Булочка с мармеладом и крошк.	1/70
Ряженка	1/200
Хлеб	1/25

Обед №1

Суп с рыбн.консервами	1/250
Плов из индейки	1/160
Салат витаминный с маслом раст.	1/100
Компот из кураги	1/200
Хлеб	1/25

Обед № 2

Суп с рыбн.консервами	1/250
Плов из индейки	1/200
Салат из белокоч.капусты с морковью	1/100
Чай с сахаром	1/200
Хлеб	1/30

Полдник

Булочка школьная	1/100
Молоко	1/200

Пятница

Завтрак 1

Каша рисовая молоч. (жидкая)	200/10
Чокопай печ.	1 шт.
Компот из свежих яблок	1/200
Фрукты порц(по сезону)	1/220

Завтрак № 2

Каша рисовая молоч. (жидкая)	200/10
Сосиска,запеченная в тесте	1/80
Компот из свежих яблок	1/200
Фрукты порц(по сезону)	1/220

Обед №1

Рассольник ленингр.с круп.перл.	1/250
Картофельное пюре	1/150
Зразы "Школьные"	1/100
Салат из св.помид.со сл.перцем	1/60
Кисель из конц. на плод. ягод.экстр.	1/200
Хлеб	1/25

Обед №2

Рассольник ленингр.с круп.перл.	1/250
Картофельное пюре	1/180
Зразы "Школьные"	1/100
Салат из св.помид.со сл.перцем	1/120
Кисель из конц. на плод. ягод.экстр.	1/200
Хлеб	1/25

Полдник

Пицца школьная 2 вар.	1/100
Сок фр.	1/200

Зам.директора
Зав.производством
Бухгалтер

Калмыков Ю.Г.
Богрекова В.В.
Голодяева Л.А.