

КОМПОНОВОЧНАЯ ТАБЛИЦА К МЕНЮ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ ДЛЯ УЧ-СЯ 5-11 классов 2023г.

День 1			День 2			День 3		
Завтрак			Завтрак			Завтрак		
1	Запеканка из творога со сг. мол.	160/50	1	Плов из птицы	210	1	Салат из белокочак кап с огурцом	100
2	Чай с сахаром	200	2	Какао на молоке витаминизиров.	200	2	Котлета особая	100
3	Кондитерское изделие (мармелад)	40	3	Хлеб ржано-пшеничный	30	4	Каша гречневая	180
4	Фрукты свежие (яблоко)	110	4	Хлеб пшеничный йодированный	40	5	Сок(яблочный)	200
			5	Фрукты свежие (мандарин)	100	6	Хлеб пшеничный йодированный	30
						7	Хлеб ржано-пшеничный	30
Обед			Обед			Обед		
1	Салат из белокочанной капусты	80	1	Икра свекольная	80	1	Помидор в нарезке	80
2	Суп картофельный с крупой	250	2	Рассольник ленингр со смет.	250/10	2	Уха с крупой	250/25
3	Рыба запеченная	100	3	Омлет с сыром	200	3	Капуста тушенная с мясом	200
4	Картофельное пюре	180	4	Кисель из кураги	200	4	Чай с молоком	200
5	Сок (грушевый)	200	5	Хлеб пшеничный йодированный	40	5	Хлеб пшеничный йодированный	55
6	Хлеб пшеничный йодированный	55	6	Хлеб ржано-пшеничный	36	6	Хлеб ржано-пшеничный	36
7	Хлеб ржано-пшеничный	36	7	Фрукты свежие(груша)	110	7	Фрукты свежие(банан)	110
Полдник			Полдник			Полдник		
1	Запеканка картофельная с мясом	200	1	Вареники ленивые со сметаной	150	1	Салат из белокочанной капусты и свеклы	80
2	Кофейный напиток на молоке	200	2	Напиток кисломолочный «Снежок»	200	2	Тефтели	100
3	Хлеб ржано-пшеничный	24				3	Кисель из сока	200
						4	Хлеб пшеничный йодированный	30

День 4			День 5			День 6		
Завтрак			Завтрак			Завтрак		
1	Салат из моркови по-корейски	100	1	Огурец в нарезке	100	1	Омлет натуральный с зеленым горошком	200
2	Бефстроганов	50/50	2	Котлета рыбная	120	2	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200
3	Макаронные изделия отварные	140	3	Рагу из овощей	180	3	Хлеб пшеничный йодированный	40
4	Капуста тушеная	40	4	Компот из кураги	200	4	Хлеб ржано-пшеничный	30
5	Компот из свежих яблок	200	5	Хлеб пшеничный йодированный	40	5	Фрукты свежие (груша)	110
6	Хлеб пшеничный йодированный	40	6	Хлеб ржано-пшеничный	30			
Обед			Обед			Обед		
1	Салат из сырых овощей	80	1	Салат из квашеной капусты	80	1	Икра свекольная	80
2	Борщ со сметаной	250/5	2	Суп с клецками	250/50	2	Сыр порционно	15
3	Биточки из говядины	100	3	Плов из птицы	200	3	Рассольник ленинградский со смет.	250/10
4	Картофельное пюре	180	4	Какао на молоке витаминизиров.	200	4	Гуляш	50/50
5	Кофейный напиток на молоке	200	5	Хлеб пшеничный йодированный	55	5	Каша ячневая вязкая	180
6	Хлеб пшеничный йодированный	55	6	Хлеб ржано-пшеничный	36	6	Сок (земляничный)	200
7	Хлеб ржано-пшеничный	36				7	Хлеб пшеничный йодированный	55
8	Фрукты свежие (мандарин)	110				8	Хлеб ржано-пшеничный	36
Полдник			Полдник			Полдник		
1	Каша пшенная с фруктами	200	1	Рыба запеченная в омлете	100	1	Салат из зеленого горошка	80
2	Компот из свежих яблок	200	2	Чай с повидлом	200/15	2	Котлета из птицы	90
3	Хлеб пшеничный йодированный	30	3	Хлеб ржано-пшеничный	24	3	Напиток кисломолочный «Снежок»	200
						4	Хлеб ржано-пшеничный	24

День 10							
Завтрак							
1	Азу	225					
2	Компот из смеси сухофруктов	200					
3	Хлеб пшеничный йодирован.	40					
4	Хлеб ржано-пшеничный	30					
5	Фрукты свежие (банан)	100					
Обед							
1	Салат из моркови по-корейски	80					
2	Щи из свеж. капусты с картофелем и сметаной	250/5					
3	Котлета из говядины	100					
4	Макароны отварные	180					
5	Какао на молоке витаминизиров.	200					
6	Хлеб пшеничный йодированный	50					
7	Хлеб ржано-пшеничный	30					
Полдник							
1	Напиток кисломолочный «Снежок»	200					
2	Булочка Домашняя	50					
3	Запеканка из макарон с яблоками	150					