

Утверждаю:
Директор МБОУ «Калининская СОШ»
/М.В. Максимов
« » 20__ г.

Согласовано:
Начальник ТО УРПН по РХ в городах Черногорске,
Сорске, Боградском и Усть-Абаканском районах
/ Поцикайло О.В.
« » 20__ г.

ПРИМЕРНОЕ

десятидневное меню

МБОУ «Калининская средняя общеобразовательная школа»

Возрастная категория: 12 – 18 лет

1 неделя 12-18 лет

норма	понедельник		вторник		среда		четверг		пятница	
	блюдо	выход	блюдо	выход	блюдо	выход	блюдо	выход	блюдо	выход
200-250	Каша гречневая молочная вязкая	200/5	Сырники из творога	200/10	Каша манная молочная жидкая	200/5	Омлет натуральный	200/5	Суп молочный с макаронными изд.	250
	Сыр	20					Сосиски, сардельки отварные	100/4	Сыр	20
	Масло сливочное	10			Масло сливочное	10				
200	Чай с молоком и сахаром	200	Кофейный напиток	200	Чай с молоком сахаром	200	Какао с молоком	200	Чай с молоком и сахаром	200
	Хлеб пшеничный	80	Хлеб пшеничный	70	Хлеб пшеничный	100	Хлеб пшеничный	90	Хлеб пшеничный	130
200	Сок фруктовый	200							Сок фруктовый	200
100-150	Салат «Здоровье»	120	Салат «Мишат»	100	Салат из моркови с огурцами и зел. горошком	100	Салат из свеклы с раст. маслом	100	Салат из белокочанной капусты	100
250-300	Рассольник ленинградский	250/5	Суп картофельный с бобовыми	250	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	Суп картофельный с крупой	250	Щи по- уральски (с крупой)	250/10
100-120	Рыба отварная с соусом польским	100/40	Гуляш	100/50	Тефтели из говядины с рисом	100/25	Биточки	100	Курица отварная	100
180-230	Картофель отварной с маслом	200/5	Макаронные изделия отварные	180/6	Капуста тушеная	180	Каша рисовая рассыпчатая	170/4	Каша гречневая рассыпчатая	200/7
200	Компот из смеси сухофруктов	200	Компот из свежих плодов	200	Компот из свежих плодов	200	Кисель из яблок	200	Компот из смеси сухофруктов	200
100	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	100			Фрукты свежие	100
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	30		
	Хлеб ржаной	100	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	90	Хлеб ржаной	70	Хлеб ржаной	50

2 неделя 12-18 лет

норма	понедельник		вторник		среда		четверг		пятница	
	блюдо	выход	блюдо	выход	блюдо	выход	блюдо	выход	блюдо	выход
200-250	Сырники из творога	200/10	Омлет натуральный	200/5	Каша молочная «Дружба»	200/5	Суп молочный с овощами	250	Плов с изюмом	200
							Сыр	20		
			Масло сливочное	10	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10		
200	Чай с молоком и сахаром	200	Какао с молоком	200	Чай с молоком и сахаром	200	Кофейный напиток	200	Чай с молоком и сахаром	200
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	70	Хлеб пшеничный	100	Хлеб пшеничный	90	Хлеб пшеничный	80
200			Сок натуральный	200	Сок фруктовый	200	Фрукты свежие	100		
100-150	Салат из моркови	120	Салат «Школьный» с раст. маслом	120	Салат из свеклы с изюмом	100	Салат из белокочанной капусты	100	Салат «Студенческий»	100
250-300	Суп картофельный с клецками	250/30	Уря с птицей	50/35	Суп крестьянский с крупой	250/5	Уха с крупой	250/25	Суп картофельный с лапшой домашней	250
100-120	Шницель	100/8	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	Куры вареные	100	Котлета «Здоровье»	100	Тефтели с рисом	100/25
180-230	Макаронные изделия отварные	180	Картофельное пюре	200	Каша гречневая рассыпчатая	200/7	Капуста тушенная	180	Рагу из овощей	180
200	Кисель из концентрата	200	Компот из свежих плодов	200	Кисель из яблок	200	Чай с сахаром	200/15	Компот из свежих плодов (груши)	200
100			Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	30			Фрукты свежие	100
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	80			Хлеб пшеничный	
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	100	Хлеб ржаной	100	Хлеб ржаной	70