

Примерное десятидневное меню для детей МАОУ СОШ № 1 (Осень - Зима)
 структурное подразделение, находящиеся по адресу г.Кунгур, ул.Кольцова 30

пн ДЕНЬ 1	Выход, г		ср ДЕНЬ 3	Выход, г		чт ДЕНЬ 4	Выход, г		пт ДЕНЬ 5	Выход, г		сб ДЕНЬ 6	Выход, г		вс ДЕНЬ 7	Выход, г		пн ДЕНЬ 8	Выход, г		ср ДЕНЬ 9	Выход, г		чт ДЕНЬ 10	Выход, г				
	1-3	3-7		1-3	3-7		1-3	3-7		1-3	3-7		1-3	3-7		1-3	3-7		1-3	3-7		1-3	3-7		1-3	3-7			
завтрак 1																													
Каша манная вязкая	150	180	Каша рисовая вязкая	150	180	Каша овсяная "Геркулес" вязкая	150	180	Каша ячневая вязкая	150	180	Каша пшеничная вязкая	150	180	Каша "Дружба"	150	180	Каша овсяная "Геркулес" вязкая	150	180	Каша пшеничная молочная вязкая	150	180	Каша рисовая вязкая	150	180	Каша манная вязкая	150	180
Сыр полутвердый (порц)	10	10	Масло (порц)	10	10	Повидло	10	10	Масло (порц)	10	10	Сыр полутвердый (порц)	10	10	Сыр полутвердый (порц)	10	10	Масло (порц)	10	10	Повидло	10	10	Масло (порц)	10	10	Сыр полутвердый (порц)	10	10
Батон	20	20	Батон	20	20	Батон	20	20	Батон	20	20	Батон	20	20	Батон	20	20	Батон	20	20	Батон	20	20	Батон	20	20	Батон	20	20
Чай с молоком	150	180	Кофейный напиток с молоком	150	180	Какао с молоком	150	180	Кофейный напиток с молоком	150	180	Чай с молоком	150	180	Чай с молоком	150	180	Кофейный напиток с молоком	150	180	Какао с молоком	150	180	Кофейный напиток с молоком	150	180	Чай с молоком	150	180
Итого, г.:		330	390	330		390	330		390	330		390	330		390	330		390	330		390	330		390	330		390		
завтрак 2																													
Сок фруктовый	100	100	Сок фруктовый	100	100	Сок фруктовый	100	100	Сок фруктовый	100	100	Сок фруктовый	100	100	Сок фруктовый	100	100	Сок фруктовый	100	100	Сок фруктовый	100	100	Сок фруктовый	100	100	Сок фруктовый	100	100
обед																													
Салат капустный	30	50	Винегрет	30	50	Салат из моркови	30	50	Салат витаминный	30	50	Салат свекольный	30	50	Салат витаминный	30	50	Салат свекольный	30	50	Огурцы соленые	30	50	Икра кабачковая	30	50	Салат капустный	30	50
Суп овощной/сметана	150/5	180/5	Суп Рассольник ленинградский/сметана	150/5	180/5	Суп-пюре из картофеля	150	180	Суп Борш/сметана	150/5	180/5	Суп картофельный с бобовыми	150	180	Суп-лапша домашняя	150	180	Суп Щи из свежей капусты/сметана	150/5	180/5	Суп картофельный с фрикадельками/сметана	150/5	180/5	Суп с рыбными консервами	150	180	Суп картофельный с клецками/сметана	150/5	180/5
Каша гречневая вязкая	110	130	Макаронные изделия	110	130	Каша рисовая рассыпчатая	110	130	Пюре картофельное	110	130	Бигус (курица)	160	200	Макаронные изделия отварные	110	130	Жаркое по домашнему (курица)	160	200	Плов с мясом	160	200	Каша гречневая вязкая	110	130	Пюре картофельное	110	130
Гуляш из отварного мяса	50	70	Печень говяжья по-строгановски	50	70	Тефтели с соусом томатным	50	70	Котлета рыбная лобительская	50	70	Кнели мясные с рисом	50	70															
Компот из смеси сухофруктов	150	180	Кисель из концентрата плодово-ягодного	150	180	Напиток из шиповника	150	180	Чай с лимоном	150	180	Компот из яблок	150	180	Компот из смеси сухофруктов	150	180	Компот из смеси сухофруктов	150	180	Кисель из концентрата плодово-ягодного	150	180	Компот из яблок	150	180	Чай с сахаром	150	180
Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20	20	Гренки	20	20	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20	20
Итого, г.:		515	635	515		635	515		635	515		635	510		630	515		635	515		635	515		635	515		635		
полдник																													
Кефир/сахар	100/5	110/5	Чай с молоком	150	180	Кефир/сахар	100/5	110/5	Йогурт	100	110	Кефир/сахар	100/5	110/5	Кефир/сахар	100/5	110/5	Чай с молоком	150	180	Кефир/сахар	100/5	110/5	Йогурт	100	110	Кефир/сахар	100/5	110/5
Печенье	40	50	Булочка домашняя	50	60	Яблоко свежее	95	95	Булочка домашняя	50	60	Печенье	40	50	Печенье	40	50	Булочка домашняя	50	60	Яблоко свежее	95	95	Булочка домашняя	50	60	Яблоко свежее	95	95
Итого, г.:		145	165	200		240	200		210	150		170	145		165	145		165	200		240	200		210	150		170		
ужин																													
Суп-пюре из разных овощей	180	200	Суп молочный с вермишелью	180	200	Запеканка из творога с рисом	120	130	Макаронные изделия с сыром	180	200	Омлет натуральный	180	200	Рагу овощное	180	200	Гречневая с овощами	180	200	Запеканка из творога с морковью	120	130	Суп-пюре картофельный	180	200	Омлет натуральный	180	200
						Повидло	60	70												Стушенка	60	70							
Чай с лимоном	160	180	Компот из смеси сухофруктов	160	180	Чай с лимоном	160	180	Кисель из концентрата плодово-ягодного	160	180	Чай с лимоном	160	180	Чай с лимоном	160	180	Чай с сахаром	160	180	Чай с лимоном	160	180	Кисель из концентрата плодово-ягодного	160	180	Чай с лимоном	160	180
Гренки	20	20	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20	20	Гренки	20	20	Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	40	40	Хлеб ржаной	40	40	Хлеб ржаной	40	40	Хлеб ржаной	40	40	Хлеб ржаной	40	40	Хлеб ржаной	40	40	Хлеб ржаной	40	40	Хлеб ржаной	40	40	Хлеб ржаной	40	40	Хлеб ржаной	40	40
Итого, г.:		400	440	400		440	400		440	400		440	400		440	400		440	400		440	400		440	400		440		
Итого в день, г.:		1490	1730	1545		1805	1545		1775	1495		1735	1485		1725	1490		1730	1545		1805	1545		1775	1495		1735		
сред за 5 дней, г.:																													