



Примерное двухнедельное меню (завтрак) и пищевая ценность приготавливаемых блюд для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет

Меню разработано по сборникам рецептур:
(М.П. Могильный, В.Т. Лапшина, А.И. Здобнов,
В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный, А.В. Румянцева)

раки школа с 1.09.2022г.

1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница		
1 неделя	Завтрак									
	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" с изюмом и курагой	200	Котлеты "Школьные"	100	Запеканка из творога	100	Филе куриное в сливочном соусе	120	Плов из говядины	250
	Масло сливочное порциями	20	Пюре картофельное	180	Сыр порциями	25	Макаронные изделия отварные	180	Винегрет	100
	Яйца вареные	40	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	100	Чай с сахаром	200	Салат из свеклы с черносливом	80	Масло сливочное порциями	20
	Какао с молоком	200	Сок	200	Хлеб пшеничный	30	Компот из смеси сухофруктов	200	Кисломолочный продукт (Кефир)	200
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной	10	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржаной	10	Хлеб ржаной	10	Банан	220	Хлеб ржаной	10	Хлеб ржаной	10
	Кекс	30	Яблоки	150			Зефир	50		
8 день понедельник		9 день вторник		10 день среда		11 день четверг		12 день пятница		
2 неделя	Завтрак									
	Каша пшенная жидкая молочная	200	Котлеты "Школьные"	100	Омлет по-домашнему	150	Гуляш из говядины	120	Курица отварная	100
	Сыр порциями	25	Вермишель со сливочным маслом	180	Салат "Школьный"	100	Каша гречневая рассыпчатая	180	Рис отварной	180
	Яйца вареные	40	Салат из свеклы с черносливом	100	Сыр порциями	25	Салат "Витаминка"	100	Салат Диетический	100
	Какао с молоком	200	Масло сливочное порциями	20	Какао с молоком	200	Чай с сахаром	200	Масло сливочное порциями	20
	Хлеб пшеничный	30	Компот из смеси сухофруктов	200	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Компот из смеси сухофруктов	200
	Хлеб ржаной	10	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной	10	Хлеб ржаной	10	Хлеб пшеничный	30
	Кекс	1	Хлеб ржаной	10	Банан	220	Вафли	40	Хлеб ржаной	10
	Яблоки	150						Яблоки	150	