

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 21

« 16 » сентября 2022 год



Утверждаю

Директор МАУ «Дербентгорснаб»

Фарухова О.Ч.

« 16 » сентября 2022 год



Примерное двухнедельное меню (обед) 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)

с 1.09.2022г.

1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница		
1 неделя	Обед									
	Салат из свеклы с черносливом	100	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	100	Салат "Школьный"	100	Салат "Витаминка"	100	Винегрет	100
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне	250	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне	250	Суп-хинкал	250	Суп картофельный рисовый на бульоне	250	Суп картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне	250
	Плов из курицы	250	Гуляш из говядины	120	Курица отварная	100	Рыба запеченная	80	Котлеты "Школьные"	100
	Кисломолочный продукт (Кефир)	200	Каша гречневая рассыпчатая	180	Каша пшеничная рассыпчатая	180	Пюре картофельное	180	Макаронные изделия отварные	180
	Хлеб пшеничный	40	Чай с сахаром	200	Сок	200	Компот из смеси сухофруктов	200	Какао с молоком	200
	Хлеб ржаной	20	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40
	Яблоки	150	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20
					Банан	220	Пряники	60	Банан	220
8 день понедельник		9 день вторник		10 день среда		11 день четверг		12 день пятница		
2 неделя	Обед									
	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	100	Салат из свеклы с черносливом	100	Салат "Школьный"	100	Салат Диетический	100	Салат "Витаминка"	100
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне	250	Суп-лапша домашняя	250	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне	250
	Тефтели куриные с соусом собственного производства	120	Курица отварная	100	Гуляш из говядины	120	Рыба запеченная	80	Филе курицы, тушенное в соусе томатном	120
	Каша гречневая рассыпчатая	180	Рис отварной	180	Каша пшеничная рассыпчатая	180	Пюре картофельное	180	Макаронные изделия отварные	180
	Компот из смеси сухофруктов	200	Кисломолочный продукт (Кефир)	200	Компот из смеси сухофруктов	200	Чай с сахаром	200	Сок	200
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20
	Пряники	60	Банан	220			Яблоки	150		
Яблоки	150									