

Примерное 10-дневное меню обедов для обучающихся 5-11, 1-4 классов

Примерное 10-дневное меню обедов
для обучающихся 5-11 классов
МОУ СОШ № 31 п. Ксеньевка
Могочинского района Забайкальского края

Название блюда	5-11 классы
	Выход (вес) порции (мл или гр)
1 неделя	
ПОНЕДЕЛЬНИК	
Салат зеленый с помидорами с р/м	60
Суп гороховый	250
Биточки (мясо, птица)	100
Овощное рагу	180
Компот из сухофруктов	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
ИТОГО:	840
ВТОРНИК	
Огурцы свежие (или соленые) в нарезке	60

Борщ со сметаной	250/10
Рыба припущенная	100
Картофель отварной (запечённый)	180
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
ИТОГО:	850
СРЕДА	
Салат из свежих овощей с р/м	60
Суп рисовый с картофелем	250
Бефстроганов	100
Макаронный изделия отварные	180
Компот из плодов сухих (шиповник)	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
ИТОГО:	840
ЧЕТВЕРГ	
Помидор свежий (или соленый) в нарезке	60

Щи из свежей капусты	250
Плов из птицы	250
Компот из свежих яблок	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
ИТОГО:	810
ПЯТНИЦА	
Салат из моркови с яблоком с р/м	60
Суп с макаронными изделиями	250
Печень по-строгановски	100
Картофельное пюре	180
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
ИТОГО:	840
2 НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК	

Овощи свежие (или соленые) в нарезке	60
Суп овощной со сметаной	250/10
Тефтели (мясные)	100
Рис припущенный	180
Компот из свежих яблок	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
ИТОГО:	850
ВТОРНИК	
Салат зеленый с огурцом с р/м	60
Рассольник по-ленинградски	250
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250
Сок фруктовый (овощной)	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
ИТОГО:	810
СРЕДА	

Салат витаминный с р/м	60
Суп картофельный с рисовой крупой	250
Котлеты (мясо или птица)	100
Макаронный изделия	180
Компот из сухофруктов	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
ИТОГО:	840
ЧЕТВЕРГ	
Помидор свежий (или соленый) в нарезке	60
Борщ со сметаной	250/10
Жаркое по-домашнему	250
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
ИТОГО:	820
ПЯТНИЦА	

Салат из моркови с яблоком с р/м	60
Суп рыбный	250
Котлета рубленая (мясо или птица), запеченная с соусом молочным	120
Каша гречневая рассыпчатая	180
Компот из плодов сухих (шиповник)	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
ИТОГО:	860

**Примерное 10-дневное меню завтраков
 для обучающихся 1-4 классов
 МОУ СОШ № 31 п. Ксеньевка
 Могочинского района Забайкальского края**

Название блюда	1-4 классы
	Выход (вес) порции (мл или гр)
1 неделя	
ПОНЕДЕЛЬНИК	
Каша гречневая молочная	200
Чай	200

Хлеб с сыром и колбасой	100/10/15
Масло сливочное	10
Печенье	50
Сок грушевый	200
ИТОГО:	795
ВТОРНИК	
Омлет натуральный	140
Зеленый горошек (отварной консервированный)	25
Какао	200
Хлеб с маслом(сливочное)	30/10
Печенье	50
Яблоко	150
ИТОГО:	450
СРЕДА	
Сосиска отварная	80
Картофельное пюре	150
Чай с лимоном	200/7
Печенье	50

Хлеб с маслом	30/10
Огурец свежий в нарезке	150
ИТОГО:	677
ЧЕТВЕРГ	
Суп молочный с макаронными изделиями	200
Какао с молоком	200
Хлеб с маслом	30/10
Сок фруктовый	200
Банан	150
ИТОГО:	790
ПЯТНИЦА	
Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом	200/15
Чай	200
Печенье	50
Хлеб с маслом	30/10
Сок фруктовый	200

ИТОГО:	705
2 НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК	
Каша пшенная молочная	200
Кисель из ягод (свежих или замороженных)	200
Хлеб с сыром и колбасой	100/10/15
Печенье	50
Чай	200
ИТОГО:	775
ВТОРНИК	
Биточки (мясо птицы)	80
Макаронные изделия	150
Чай с лимоном	200/7
Хлеб с маслом	100/10
Пряники медовые	50
Морс из ягод (свежих)	200
ИТОГО:	797
СРЕДА	

Запеканка рисовая	200
Кисель из ягод (замороженных)	200
Йогурт порционный	125
Хлеб с сыром	100/15
Банан	150
ИТОГО:	775
ЧЕТВЕРГ	
Каша манная (молочная)	200
Какао с молоком	200/10
Хлеб с маслом	100/10
Печенье	50
Сок фруктовый	200
ИТОГО:	770
ПЯТНИЦА	
Макаронные изделия с тертым сыром	200/15
Чай с лимоном	200/7
Печенье	50

Хлеб с маслом	30/10
Огурец свежий в нарезке	150
Сок фруктовый	200
ИТОГО:	862