

УТВЕРЖДАЮ :

СОГЛАСОВАНО:

Директор ООО «Каскад»

Директор МАОУ СОШ №148

Н. А. Елькина

Е. С. Голованова

02.09.2024 г.

02.09.2024 г.

Основное десятидневное меню для детей 12 лет и старше (за счет средств родителей).

Проект «Выбор ЕСТЬ»

1 вариант			2 вариант		
№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	№ п/п	Наименование блюда	Выход, г
1 день (понедельник)					
1	Салат «Витаминный» (морковь, яблоко, огурцы свежие, кукуруза консервированная, масло растительное)	100	1	Салат из огурцов и помидор с льняным маслом	100
2	Котлета по-киевски «Школьная»	100	2	Плов с грудкой цыпленка, с булгуром	280
3	Пюре из картофеля с капустой брокколи	180	3	Напиток фруктово-ягодный	200
4	Напиток с витаминами «Витошка»	200	4	Булочка с отрубями, кунжутом	40
5	Булочка с отрубями, кунжутом	40	5		
2 день (вторник)					
1	Свинина с овощами в кисло-сладком соусе	75/50	1	Фрикадельки мясные с отрубями, чесночно-сливочным соусом	75/50
2	Рис припущенный с куркумой	180	2	Картофель запеченный дольками	180
3	Сырники из творога с повидлом	50	3	Сырники из творога со сгущенным молоком	50
4	Компот из кураги	200	4	Напиток из плодов шиповника	200
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	40
3 день (среда)					
1	Салат из свежих помидор с льняным маслом	100	1	Салат из огурцов с льняным маслом	100
2	Котлета рыбная «Лада» с отрубями	100	2	Филе скумбрии запеченное с овощами	75/25
3	Пюре картофельное	180	3	Рис отварной с овощами	180
4	Чай с лимоном	200/7	4	Чай с лимоном	200/7
5	Выпечка в ассортименте	50	5	Выпечка в ассортименте	50
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	6	Хлеб пшеничный витаминизированный	30

4 день (четверг)

1	Салат «Здоровье» с льняным маслом (капуста белокочанная, свежий огурец, масло растительное с добавлением льняного)	100		1	Салат «Любительский» с гренками (капуста б/к, перец сладкий, кукуруза, морковь, сухарики, масло растительное)	100
2	Гречневая лапша с индейкой, овощами и черносливом	250		2	Макаронные изделия с мясным соусом по-итальянски	250
3	Чай с лимоном	200/15/7		3	Чай с лимоном	200/15/7
4	Выпечка в ассортименте	50		4	Выпечка в ассортименте	50
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30		5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30

5 день (пятница)

1	Овощи свежие в нарезке (помидор, огурец)	50/50		1	Овощи свежие в нарезке (помидор, огурец)	50/50
2	Горячий бутерброд с котлетой из филе цыпленка	265		2	Горячий бутерброд с котлетой из говядины	250
3	Напиток из смородины	200		3	Напиток с витаминами «Витошка»	200

6 день (понедельник)

1	Салат картофельный с огурцами (картофель, морковь, соленый огурец, лук репчатый, масло растительное)	100		1	Салат «Свежесть» с льняным маслом (свекла, свежие огурцы, лук, яйцо, льняное масло)	100
2	Люля-кебаб из курицы по-школьному	100		2	Каша гречневая с курой по-царски (в горшочке)	250
3	Сложный гарнир (рис припущенный с куркумой, фасоль стручковая)	180		3	Чай с сахаром	200/15/7
4	Чай с сахаром	200/15		4	Выпечка в ассортименте	50
5	Выпечка в ассортименте	50		5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	30				

7 день (вторник)

1	Салат «Хрустик» (помидор, яйцо, сыр, масло растительное, чеснок, сухарики)	100		1	Салат «Витаминный» (морковь, яблоко, огурцы свежие, кукуруза консервированная, масло растительное)	100
2	Фрикадельки из говядины паровые с отрубями под сырным соусом	100		2	Гратен картофельный с мясом	250
3	Булгур с овощами	180		3	Напиток с витаминами «Витошка»	200
4	Компот из смеси сухофруктов	200		4	Булочка с отрубями, кунжутом	40
5	Булочка с отрубями, кунжутом	40				

8 день (среда)

1	Рулет из горбуши со шпинатом и лимонным соусом	80/50		1	Гратен картофельный с рыбой (горбуша), томатами и сыром	250
2	Пюре картофельное	180		2	Напиток из брусники	200
3	Напиток лимонный	200		3	Фруктовый салатик (яблоко, апельсин, сахарная пудра)	100
4	Фруктовый салат (яблоко, апельсин, сахарная пудра)	100		4	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30				

9 день (четверг)

1	Овощи свежие в нарезке (помидор, огурец)	50/50		1	Салат из огурцов и помидор с льняным маслом	100
2	Индейка, тушенная в молочном соусе с макаронными изделиями	250		2	Плов из свинины в горшочке с булгуром	250
3	Чай с лимоном	200/7		3	Чай с лимоном	100
4	Запеканка из творога со сгущенным молоком	50		4	Запеканка из творога с повидлом	50
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30		5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30

10 день (пятница)

1	Салат из свежих помидор с льняным маслом (томаты свежие, масло растительное с добавлением льняного)	100		1	Салат «Любительский» с гренками (капуста б/к, перец сладкий, кукуруза, морковь, сухарики, масло растительное)	100
2	Пельмени в горшочке со сметаной (из говядины и свинины)	250/60		2	Жаркое по-домашнему (в горшочке)	250
3	Напиток из шиповника	200		3	Напиток фруктово-ягодный	200
4	Хлеб пшеничный витаминизированный	30		4	Хлеб пшеничный витаминизированный	30