

СОГЛАСОВАНО :

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ-СОШ №148

Директор ООО «Каскад»

Е. С. Голованова

Н.А. Елькина

2026г.

2026г.

Основное десятидневное меню для детей 12 лет и старше
(за счет средств родителей в размере 210 рублей 00 копеек).

Проект «Выбор ЕСТЬ»

1 вариант			2 вариант		
№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	№ п/п	Наименование блюда	Выход, г
1 день (понедельник)					
1	Помидор пикантный	30/3	1	Огурчик пикантный	30/3
2	Котлета по-киевски «Школьная»	100	2	Котлета натурально рубленая из индейки с сыром	100
3	Пюре из картофеля с капустой брокколи	180	3	Макаронные изделия отварные «Ассорти»	180
4	Компот из изюма	200	4	Напиток вишневый	200
5	Выпечка в ассортименте	50	5	Выпечка в ассортименте	50
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		Хлеб пшеничный витаминизированный	40
2 день (вторник)					
1	Свинина с овощами в кисло- сладком соусе	75/50	1	Фрикадельки мясные с отрубями, чесночно- сливочным соусом	75/50
2	Сложный гарнир (рис припущенный с куркумой, фасоль стручковая)	180	2	Картофель запеченный дольками	180
3	Творог для детей «Наша Маша»	100	3	Творог для детей «Наша Маша»	100
4	Напиток из брусники	200	4	Компот из кураги	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	Чахахбили	75/50	2	Макаронные изделия с мясным соусом по- итальянски	250
3	Макаронные изделия отварные	180	3		
4	Чай с лимоном	200/7	4	Чай с лимоном	200/7
5	Блинчик с вишней	80	5	Блинчик с вишней	80
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	6	Хлеб пшеничный витаминизированный	30

4 день (четверг)

1	Салат с пекинской капустой, кукурузой, льняным маслом	100		1	Салат «Любительский» с гренками (капуста б/к, перец сладкий, кукуруза, морковь, сухарики, масло растительное)	100
2	Индейка, тушенная в молочном соусе с макаронными изделиями	250		2	Говядина тушенная в кисло-сладком соусе	50/50
				3	Булгур с овощами	180
3	Чай с лимоном	200/7		4	Чай с лимоном	200/7
4	Выпечка в ассортименте	50		5	Выпечка в ассортименте	50
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30		6	Хлеб пшеничный витаминизированный	30

5 день (пятница)

1	Капуста квашеная с маслом растительным	100		1	Салат Цезаренок	100
2	Запеканка картофельная с мясом, маслом	243		2	Лагман по -школьному	250
3	Компот из смеси сухофруктов	200		3	Напиток фруктово-ягодный	200
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30			Хлеб пшеничный витаминизированный	30

6 день (понедельник)

1	Салат Хрустик (помидоры свежие, яйца куриные, сыр, чеснок, масло растительное)	100		1	Салат Витаминный (яблоки, огурцы свежие, морковь, кукуруза, масло растительное)	100
2	Плов	250		2	Фрикадельки из говядины паровые с отрубями под сливочно-чесночным соусом	75/50
3					Булгур с овощами	180
4	Чай с сахаром	200		3	Напиток вишневый	200
5	Булочка с отрубями, кунжутом	40		4	Булочка с отрубями, кунжутом	40

7 день (вторник)

1	Салат из помидор с маслом льняным	100		1	Салат из свежих огурцов с маслом льняным	100
2	Гратен картофельный с рыбой, оматами и сыром	250		2	Филе скумбрии под овощами	100
		180		3	Рис припущенный с куркумой	180
3	Чай с лимоном	200/7		4	Чай с лимоном	200/7
4	Выпечка в ассортименте	50		5	Выпечка в ассортименте	50
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30		6	Хлеб пшеничный витаминизированный	30

8 день (среда)

1	Салат Любительский с гренками	100		1	Салат с пекинской капустой, кукурузой, льняным маслом	100
2	Люля-кебаб из курицы по-школьному	100		2	Каша гречневая с курицей по-царски (в горшочке)	250
3	Макаронные изделия с сыром	180				
4	Чай с сахаром	200		3	Чай ягодный (смородина)	
5	Блины классические со сгущенным молоком	100/10		4	Блины классические со сгущенным молоком	100/10
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	30		5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30

9 день (четверг)

1	Овощи свежие со сладким перцем (огурец, помидор, перец сладкий)	50/50		1	Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	100
					Филе голени индейки тушеное в сметанном соусе	100
2	Гречневая лапша со свиной, овощами и черносливом	250		2	Рис по-Турецки с вермишелью	180
3	Чай с лимоном	200/7		3	Чай с лимоном	200/7
4	Запеканка из творога (сырники) со сгущенным молоком	50		4	Запеканка из творога (сырники) 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 Цезаренок (капуста пекинская, помидоры свежие, сыр, яйца куриные, масло растительное, чеснок)	100
2	Пельмени в горшочке с бульоном сметаной (из курицы)	250		2	Свинина рубленая, запеченная под сыром	100
					Картофель запеченный дольками	180
3	Напиток из смородины	200		3	Напиток Здоровье	200
4	Хлеб пшеничный витаминизированный	30		4	Хлеб пшеничный витаминизированный	30