

**КОМПОНОВОЧНАЯ ТАБЛИЦА К МЕНЮ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ ДЛЯ УЧ-СЯ 5-11 классов 2023г.**

<b>День 1</b>				<b>День 2</b>				<b>День 3</b>	
<b>Завтрак</b>				<b>Завтрак</b>				<b>Завтрак</b>	
1	Запеканка из творога со сг. мол.	160/50	1	Плов из птицы	210	1	Салат из белокач кап с огурцом	100	
2	Чай с сахаром	200	2	Какао на молоке витаминизиров.	200	2	Котлета особая	100	
3	Кондитерское изделие (мармелад)	40	3	Хлеб ржано-пшеничный	30	4	Каша гречневая	180	
4	Фрукты свежие (яблоко)	110	4	Хлеб пшеничный йодированный	40	5	Сок(яблочный)	200	
			5	Фрукты свежие (мандарин)	100	6	Хлеб пшеничный йодированный	30	
						7	Хлеб ржано-пшеничный	30	
<b>Обед</b>				<b>Обед</b>				<b>Обед</b>	
1	Салат из белокочанной капусты	80	1	Икра свекольная	80	1	Помидор в нарезке	80	
2	Суп картофельный с крупой	250	2	Рассольник ленингр со смет.	250/10	2	Уха с крупой	250/25	
3	Рыба запеченная	100	3	Омлет с сыром	200	3	Капуста тушенная с мясом	200	
4	Картофельное пюре	180	4	Кисель из кураги	200	4	Чай с молоком	200	
5	Сок (грушевый)	200	5	Хлеб пшеничный йодированный	40	5	Хлеб пшеничный йодированный	55	
6	Хлеб пшеничный йодированный	55	6	Хлеб ржано-пшеничный	36	6	Хлеб ржано-пшеничный	36	
7	Хлеб ржано-пшеничный	36	7	Фрукты свежие(груша)	110	7	Фрукты свежие(банан)	110	
<b>Полдник</b>				<b>Полдник</b>				<b>Полдник</b>	
1	Запеканка картофельная с мясом	200	1	Вареники ленивые со сметаной	150	1	Салат из белокочанной капусты и свеклы	80	
2	Кофейный напиток на молоке	200	2	Напиток кисломолочный «Снежок»	200	2	Тефтели	100	
3	Хлеб ржано-пшеничный	24				3	Кисель из сока	200	
						4	Хлеб пшеничный йодированный	30	

	День 4			День 5			День 6		
	Завтрак			Завтрак			Завтрак		
1	Салат из моркови по-корейски	100	1	Огурец в нарезке	100	1	Омлет натуральный с зеленым горошком	200	
2	Бефстроганов	50/50	2	Котлета рыбная	120	2	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	
3	Макаронные изделия отварные	140	3	Рагу из овощей	180	3	Хлеб пшеничный йодированный	40	
4	Капуста тушенная	40	4	Компот из кураги	200	4	Хлеб ржано-пшеничный	30	
5	Компот из свежих яблок	200	5	Хлеб пшеничный йодированный	40	5	Фрукты свежие (груша)	110	
6	Хлеб пшеничный йодированный	40	6	Хлеб ржано-пшеничный	30				
	Обед			Обед			Обед		
1	Салат из сырых овощей	80	1	Салат из квашеной капусты	80	1	Икра свекольная	80	
2	Борщ со сметаной	250/5	2	Суп с клецками	250/50	2	Сыр порционно	15	
3	Биточки из говядины	100	3	Плов из птицы	200	3	Рассольник ленинградский со смет.	250/10	
4	Картофельное пюре	180	4	Какао на молоке витаминизиров.	200	4	Гуляш	50/50	
5	Кофейный напиток на молоке	200	5	Хлеб пшеничный йодированный	55	5	Каша ячневая вязкая	180	
6	Хлеб пшеничный йодированный	55	6	Хлеб ржано-пшеничный	36	6	Сок (земляничный)	200	
7	Хлеб ржано-пшеничный	36				7	Хлеб пшеничный йодированный	55	
8	Фрукты свежие (мандарин)	110				8	Хлеб ржано-пшеничный	36	
	Полдник			Полдник			Полдник		
1	Каша пшенная с фруктами	200	1	Рыба запеченная в омлете	100	1	Салат из зеленого горошка	80	
2	Компот из свежих яблок	200	2	Чай с повидлом	200/15	2	Котлета из птицы	90	
3	Хлеб пшеничный йодированный	30	3	Хлеб ржано-пшеничный	24	3	Напиток кисломолочный «Снежок»	200	
						4	Хлеб ржано-пшеничный	24	

День 7				День 8				День 9			
Завтрак				Завтрак				Завтрак			
1	Помидоры в нарезке	100	1	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1	Сыр порционно	30			
2	Тефтели с соусом	90/30	2	Рыба тушенная в томате с овощами	70/50	2	Суп молочный с крупой	300			
3	Картофельное пюре	180	3	Картофель отварной	180	3	Чай с лимоном	200			
6	Сок (яблочный)	200	4	Кофейный напиток на молоке	200	4	Булочка «Домашняя»	50			
7	Хлеб пшеничный йодированный	40	5	Хлеб пшеничный йодированный	20	5	Хлеб ржано-пшеничный	30			
8	Хлеб ржано-пшеничный	30	6	Хлеб ржано-пшеничный	30						
Обед				Обед				Обед			
1	Салат из моркови с черносливом	80	1	Салат из сборных овощей	80	1	Салат из белокочанной капусты с огурцом и кукурузой	80			
2	Суп с крупой и мясными фрикад.	250/25	2	Суп-лапша домашняя	250	2	Суп крестьянский с крупой	250			
3	Сырники из творога со сгущенным молоком	180/40	3	Биточек из кур	100	3	Рыба запеченная с картофелем	225			
4	Компот из смеси сухофруктов	200	4	Каша пшеничная вязкая	180	5	Сок (земляничный)	200			
5	Хлеб пшеничный йодированный	55	5	Чай с сахаром	200	6	Хлеб пшеничный йодированный	55			
6	Хлеб ржано-пшеничный	36	6	Хлеб пшеничный йодированный	55	7	Хлеб ржано-пшеничный	36			
7	Фрукты свежие (груша)	110	7	Хлеб ржано-пшеничный	36	8	Фрукты свежие (груша)	110			
			8	Фрукты свежие (яблоко)	110	9	Кондитерское изделие (печенье)	45			
Полдник				Полдник				Полдник			
1	Голубцы ленивые	120	1	Салат Степной	100	1	Рагу из овощей	150			
2	Чай с молоком	200	2	Бутерброд с сыром	35	2	Компот из свежих фруктов	200			
3	Хлеб ржано-пшеничный	24	3	Сок (грушевый)	200	3	Хлеб ржано-пшеничный	24			
4	Хлеб пшеничный йодированный	20	4	Хлеб ржано-пшеничный	20						

<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Азу	225					
2	Компот из смеси сухофруктов	200					
3	Хлеб пшеничный йодирован.	40					
4	Хлеб ржано-пшеничный	30					
5	Фрукты свежие (банан)	100					
<b>Обед</b>							
1	Салат из моркови по-корейски	80					
2	Щи из свеж. капусты с картофелем и сметаной	250/5					
3	Котлета из говядины	100					
4	Макаронны отварные	180					
5	Какао на молоке витаминизиров.	200					
6	Хлеб пшеничный йодированный	50					
7	Хлеб ржано-пшеничный	30					
<b>Полдник</b>							
1	Напиток кисломолочный «Снежок»	200					
2	Булочка Домашняя	50					
3	Запеканка из макарон с яблоками	150					