

КОМПОНОВочная ТАБЛИца К МЕНЮ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ ДЛя УЧ-СЯ 1-4 классов 2023г.

День 1			День 2			День 3		
Завтрак			Завтрак			Завтрак		
1	Запеканка из творога со сг. мол.	130/40	1	Плов из птицы	160	1	Салат из белокач кап с огурцом	60
2	Чай с сахаром	200	2	Какао на молоке витаминизиров.	200	2	Котлета особая	90
3	Кондитерское изделие (мармелад)	25	3	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	Соус томатный	30
4	Фрукты свежие (яблоко)	110	4	Хлеб пшеничный йодированный	20	4	Каша гречневая	150
			5	Фрукты свежие (мандарин)	110	5	Сок(яблочный)	200
						6	Хлеб пшеничный йодированный	20
						7	Хлеб ржано-пшеничный	20
Обед			Обед			Обед		
1	Салат из белокочанной капусты	60	1	Икра свекольная	60			
2	Суп картофельный с крупой	200	2	Рассольник ленингр со смет.	200/10	1	Помидор в нарезке	60
3	Рыба запеченная	90	3	Омлет с сыром	150	2	Суп картофельный с бобовыми	200
4	Картофельное пюре	150	4	Кисель из кураги	200	3	Капуста тушенная с мясом	150
5	Сок (грушевый)	200	5	Хлеб пшеничный йодированный	40	4	Чай с лимоном	200
6	Хлеб пшеничный йодированный	40	6	Хлеб ржано-пшеничный	30	5	Хлеб пшеничный йодированный	40
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	7	Фрукты свежие(груша)	110	6	Хлеб ржано-пшеничный	30
						7	Фрукты свежие(банан)	110
Полдник			Полдник			Полдник		
1	Запеканка картофельная с мясом	150	1	Вареники ленивые со сметаной	150	1	Салат из белокочанной капусты и свеклы	60
2	Кофейный напиток на молоке	200	2	Напиток кисломолочный «Снежок»	200	2	Тефтели	90
3	Хлеб ржано-пшеничный	20				3	Кисель из сока	200
						4	Хлеб пшеничный йодированный	20

День 4				День 5				День 6			
Завтрак				Завтрак				Завтрак			
1	Салат из моркови по-корейски	60	1	Огурец в нарезке	60	1	Зеленый горошек	60			
2	Бефстроганов	50/50	2	Котлета рыбная	90	2	Омлет натуральный	150			
3	Макаронные изделия отварные	100	3	Рагу из овощей	150	3	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200			
4	Капуста тушенная	50	4	Компот из кураги	200	4	Хлеб пшеничный йодированный	20			
5	Компот из свежих яблок	200	5	Хлеб пшеничный йодированный	20	5	Хлеб ржано-пшеничный	20			
6	Хлеб пшеничный йодированный	20	6	Хлеб ржано-пшеничный	20	6	Фрукты свежие (груша)	100			
7	Хлеб ржано-пшеничный	20									
Обед				Обед				Обед			
1	Салат из сырых овощей	60	1	Салат из квашеной капусты	60	1	Икра свекольная	60			
2	Борщ со сметаной	200/5	2	Суп с клецками	200/50	2	Рассольник ленинградский со смет.	200/10			
3	Биточки из говядины	90	3	Плов из птицы	150	3	Гуляш	50/50			
4	Картофельное пюре	150	4	Какао на молоке витаминизиров.	200	4	Каша ячневая вязкая	150			
5	Кофейный напиток на молоке	200	5	Хлеб пшеничный йодированный	50	5	Сок (земляничный)	200			
6	Хлеб пшеничный йодированный	40	6	Хлеб ржано-пшеничный	30	6	Хлеб пшеничный йодированный	40			
7	Хлеб ржано-пшеничный	30				7	Хлеб ржано-пшеничный	30			
8	Фрукты свежие (мандарин)	110				8	Кондитерские изделия (мармелад)	30			
Полдник				Полдник				Полдник			
1	Каша пшенная с фруктами	150/5	1	Рыба запеченная в омлете	100	1	Салат из зеленого горошка	60			
2	Компот из свежих яблок	200	2	Чай с повидлом	200/15	2	Котлета из птицы	90			
3	Хлеб пшеничный йодированный	20	3	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	Напиток кисломолочный «Снежок»	200			
						4	Хлеб ржано-пшеничный	20			

День 7		День 8		День 9				
Завтрак		Завтрак		Завтрак				
1	Помидоры в нарезке	60	1	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	Сыр порционно	25
2	Тефтели с соусом	60/30	2	Рыба тушеная в томате с овощами	110	2	Каша молочная рисовая	250
3	Картофельное пюре	150	3	Картофель отварной	150	3	Чай с лимоном	200
6	Сок (яблочный)	200	4	Кофейный напиток на молоке	200	4	Булочка «Домашняя»	50
7	Хлеб пшеничный йодированный	20	5	Хлеб пшеничный йодированный	20	5	Хлеб ржано-пшеничный	20
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	6	Хлеб ржано-пшеничный	20			
				Обед			Обед	
	Обед		1	Салат из сборных овощей	60	1	Салат из белокочанной капусты с огурцом и кукурузой	60
1	Салат из моркови с черносливом	60	2	Суп-лапша домашняя	200	2	Суп крестьянский с крупой	200
2	Суп с крупой и мясными фрикад.	200/25	3	Биточек из кур	90	3	Рыба запеченная в омлете	100
3	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/40	4	Каша пшеничная вязкая	150	4	Картофельное пюре	150
4	Компот из смеси сухофруктов	200	5	Чай с сахаром	200	5	Сок (земляничный)	200
5	Хлеб пшеничный йодированный	40	6	Хлеб пшеничный йодированный	40	6	Хлеб пшеничный йодированный	40
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	7	Хлеб ржано-пшеничный	30	7	Хлеб ржано-пшеничный	30
			8	Фрукты свежие (яблоко)	110	8	Фрукты свежие (груша)	110
	Полдник			Полдник			Полдник	
1	Голубцы ленивые	100	1	Салат Степной	100	1	Рагу из овощей	150
2	Чай с молоком	200	2	Бутерброд с сыром	35	2	Компот из свежих яблок	200
3	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	Сок (грушевый)	200	3	Хлеб ржано-пшеничный	20
4	Хлеб пшеничный йодированный	20	4	Хлеб ржано-пшеничный	20			

День 10							
Завтрак							
1	Азу	200					
2	Компот из смеси сухофруктов	200					
3	Хлеб пшеничный йодирован.	20					
4	Хлеб ржано-пшеничный	20					
5	Фрукты свежие (банан)	100					
Обед							
1	Салат из моркови по-корейски	60					
2	Щи из свеж. капусты с картофелем и сметаной	200/5					
3	Котлета из говядины	90					
4	Макаронь отварные	150					
5	Какао на молоке витаминизиров.	200					
6	Хлеб пшеничный йодированный	50					
7	Хлеб ржано-пшеничный	30					
Полдник							
1	Напиток кисломолочный «Снежок»	200					
2	Булочка Домашняя	50					
3	Запеканка из макарон с яблоками	150					