

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 11

Ильканаяв З.И.

« 09» января 2024 год



Утверждаю

Директор ООО «Вавилон»

Халилов Р.И.

« 09» января 2024 год



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет

Меню разработано по сборникам рецептов:
(М.П. Могильный, В.Т. Лапшина, А.И. Здобнов,
В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный, А.В. Румянцева)

Завтраки школы с 01.01.2024.

1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница	
		Завтрак		Завтрак					
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке	200	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	80	Запеканка из вермишели с яйцом	150	Салат из моркови с яблоком	80	Омлет натуральный	80
Масло сливочное порциями	15	Плов из курицы	200	Сыр порциями	20	Курица отварная	80	Каша манная жидкая молочная	200
Яйца вареные	40	Компот из смеси сухофруктов	180	Чай с сахаром	180	Макаронные изделия отварные	150	Какао с молоком	180
Какао с молоком	180	Хлеб пшеничный 30 гр	30	Хлеб пшеничный 30 гр	30	Компот из смеси сухофруктов	180	Хлеб пшеничный 30 гр	30
Хлеб пшеничный 30 гр	30	Хлеб ржаной 10 гр	10	Хлеб ржаной 10 гр	10	Хлеб пшеничный 30 гр	30	Хлеб ржаной 10 гр	10
Хлеб ржаной 10 гр	10	Вафли	50	Мандарин	140	Хлеб ржаной 10 гр	10	Печенье	50
Яблоки	150								
		9 день вторник		10 день среда		11 день четверг		12 день пятница	
		Завтрак		Завтрак					
Каша манная жидкая молочная	200	Макаронные изделия, запеченные с сыром	160	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке	200	Омлет натуральный	80	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	80
Масло сливочное порциями	15	Яйца вареные	40	Масло сливочное порциями	15	Сыр порциями	20	Плов из курицы	200
Какао с молоком	180	Компот из смеси сухофруктов	180	Чай с сахаром	180	Какао с молоком	180	Чай с сахаром	180
Хлеб пшеничный 30 гр	30	Хлеб пшеничный 30 гр	30	Хлеб пшеничный 30 гр	30	Хлеб пшеничный 30 гр	30	Хлеб ржаной 10 гр	10
Хлеб ржаной 10 гр	10	Хлеб ржаной 10 гр	10	Хлеб ржаной 10 гр	10	Хлеб ржаной 10 гр	10	Хлеб пшеничный 30 гр	30
Яблоки	150			Пряники	50	Мандарин	140		

Обед школа с 01.01.2024г.

1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница	
		Обед		Обед					
Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне	250	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	80	Суп-хинкал	250	Салат "Витаминка" 80г	80	Суп картофельный рисовый на бульоне	250
Плов из курицы	250	Суп картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне	250	Курица отварная	80	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне	250	Гуляш из говядины	100
чай с сахаром	180	Котлеты "Школьные"	80	Каша гречневая рассыпчатая	150	Рыба запеченная	80	Каша пшеничная рассыпчатая	150
Хлеб пшеничный 40 гр	40	Макаронные изделия отварные	150	Сок	180	Гарнир "Овощная смесь"	150	чай с сахаром	180
Хлеб ржаной 20 гр	20	Компот из смеси сухофруктов	180	Хлеб пшеничный 40 гр	40	Хлеб пшеничный 40 гр	180	Хлеб пшеничный 40 гр	40
Печенье	50	Хлеб пшеничный 40 гр	40	Хлеб ржаной 20 гр	20	Хлеб ржаной 20 гр	40	Хлеб ржаной 20 гр	20
Яблоки	150	Хлеб ржаной 20 гр	20	Мандарин	140	Хлеб ржаной 20 гр	20		
				10 день среда		11 день четверг		12 день пятница	

8 день понедельник		9 день вторник		10 день среда		11 день четверг		12 день пятница	
		Обед		Обед					
Суп картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне	250	Салат "Школьный" 80г	80	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне	250	Салат из моркови с яблоком	80
Курица отварная	80	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне	250	Гуляш из говядины	100	Рыба запеченная	80	Суп картофельный с пшеничной крупой на бульоне	250
Рис отварной	150	Котлеты "Школьные"	80	Каша гречневая рассыпчатая	150	Гарнир "Овощная смесь"	150	Филе курицы, тушенное в соусе томатном	100
Компот из смеси сухофруктов	180	Каша пшеничная рассыпчатая	150	Компот из смеси сухофруктов	180	Сок	180	Макаронные изделия отварные	150
Хлеб пшеничный 40 гр	40	чай с сахаром	180	Хлеб пшеничный 40 гр	40	Хлеб пшеничный 40 гр	40	Компот из смеси сухофруктов	180
Хлеб ржаной 20 гр	20	Хлеб пшеничный 40 гр	40	Хлеб ржаной 20 гр	20	Хлеб ржаной 20 гр	20	Хлеб пшеничный 40 гр	40
Яблоки	150	Хлеб ржаной 20 гр	20	Мандарин	140	Печенье	50	Хлеб ржаной 20 гр	20