

Директор

МАОУ "Гимназия им. П.В. Поникова"

Тимошенко Н.А./

МП

Генеральный директор ООО "Горобшепит"

Балтаева Л.М./

МП

Меню 20-ти дневное для организации питания школьников

1-й день	7-12 лет	12 лет и старше	Завтрак	7-12 лет	12 лет и старше	Обед
	180	210	Макаронны запеченные с сыром	60	100	Салат "Свеколка"
	20	20	Хлеб Пшеничный	200	250	Суп с крупой
	100	120	Фрукты свежие	90	100	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)
	200/10	200/10	Чай с сахаром	150	180	Пюре картофельное
				20	20	Хлеб пшеничный
				20	20	Хлеб ржаной
				180	200	Кисель из концентрата витаминизированный
			Полдник			
	80	100	Омлет с овощами			
	200	200	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран			
	50	50	Бараночные изделия			
2-й день	7-12 лет	12 лет и старше	Завтрак	7-12 лет	12 лет и старше	Обед
	220	260	Каша ячневая	60	100	Салат из свежих помидоров
	40	40	Хлеб пшеничный	200	250	Суп картофельный с бобовыми (Горох)
	50	50	Яйца вареные	20	20	Сухарики из пшеничного хлеба
	200	200	Какао с молоком	90	100	Котлеты рубленые из птицы
				150	180	Капуста отварная с маслом или соусом (с маслом)
				20	20	Хлеб пшеничный
				20	20	Хлеб ржаной
				200	200	Компот из свежих плодов (Яблоки)
			Полдник			
	80	100	Макаронны запеченные с яйцом			
	200	200	Чай с молоком			
	50	50	Сухари ржаные высшего сорта			
3-й день	7-12 лет	12 лет и старше	Завтрак	7-12 лет	12 лет и старше	Обед
	210	260	Каша жидкая на молоке (Рисовая)	60	100	Овощи натуральные свежие (Огурцы)
	40	40	Хлеб пшеничный	200	250	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне
	50	50	Изделия творожные промышленного производства в индивидуальной упаковке	90	100	Гуляш
	200/15/7	200/15/7	Чай с лимоном	150	180	Каша рассыпчатая (Гречневая)
				20	20	Хлеб пшеничный
				20	20	Хлеб ржаной
				180	200	Компот из смеси сухофруктов
			Полдник			
	50	100	Бутерброд горячий с сыром			
	200	200	Кофейный напиток с молоком			
	100	100	Плоды или ягоды свежие			
4-й день	7-12 лет	12 лет и старше	Завтрак	7-12 лет	12 лет и старше	Обед
	200	250	Каша жидкая на молоке (Пшениная)	60	100	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком
	20	20	Хлеб пшеничный	200	250	Рассольник Ленинградский
	100	100	Фрукты свежие (Банан)	90	100	Печень по-строгановски
	200	200	Кофейный напиток с молоком	180	180	Макаронные изделия отварные с маслом
				20	20	Хлеб пшеничный
				40	20	Хлеб ржаной
				180	180	Напиток витаминизированный из концентрата быстрорастворимого промышленного производства
			Полдник			
	80	120	Запеканка рисовая			
	200	200	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран			
	32	32	Печень "Хлебный Спас"			

5-й день	7-12 лет	12 лет и старше	Завтрак	7-12 лет	12 лет и старше	Обед
	120	160	Запеканка из творога	60	100	Икра кабачковая
	40	50	Молоко сгущеное	200	250	Суп из овощей
	20	20	Хлеб пшеничный	20	20	Сухарики из пшеничного хлеба
	120	120	Фрукты свежие (Яблоки)	90	100	Тефтели 1-й вариант
	200/10	200/10	Чай с сахаром	150	180	Рис припущенный
			Полдник	20	20	Хлеб пшеничный
				20	20	Хлеб ржаной
	150	150	Блинчики фаршированные	180	200	Кисель из концентрата витаминизированный
	200	200	Какао с молоком			
6-й день	7-12 лет	12 лет и старше	Завтрак	7-12 лет	12 лет и старше	Обед
	210	260	Каша жидкая на молоке (Геркулес)	60	100	Салат из моркови с яблоками
	40	40	Хлеб пшеничный	200	250	Суп картофельный с бобовыми (Фасоль)
	50	50	Яйца вареные	90	100	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)
	200	200	Какао с молоком	125	125	Картофель и овощи, тушеные в соусе
			Полдник	20	20	Хлеб пшеничный
				40	40	Хлеб ржаной
	80	130	Суфле творожное запеченое	200	200	Компот из свежих плодов (Яблоки)
	20	20	Джем			
	200	200	Чай с молоком			
7-й день	7-12 лет	12 лет и старше	Завтрак	7-12 лет	12 лет и старше	Обед
	155	205	Каша "Дружба"	60	100	Винегрет с сельдью
	20	20	Хлеб пшеничный	200	250	Суп вермешелевый на бульоне из мяса птицы,
	125	125	Йогурт молочный натуральный	90	100	Птица или кролик, тушеные в соусе
	200/15/7	200/15/7	Чай с лимоном	150	180	Каша рассыпчатая (Гречневая)
			Полдник	20	20	Хлеб пшеничный
				20	20	Хлеб ржаной
	80	150	Макароны с овощами	180	200	Компот из смеси сухофруктов
	200	200	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран			
	20	20	Хлеб пшеничный			
8-й день	7-12 лет	12 лет и старше	Завтрак	7-12 лет	12 лет и старше	Обед
	110	140	Оладьи	60	100	Салат из свежих помидоров
	40	40	Джем	250	250	Щи из свежей капусты
	150	150	Фрукты свежие (Яблоки)	240	240	Жаркое по-домашнему
	200	200	Кофейный напиток с молоком	20	20	Хлеб пшеничный
			Полдник	20	20	Хлеб ржаной
				200	200	Напиток витаминизированный из концентрата быстрорастворимого промышленного производства
	150	150	Блинчики фаршированные			
	200	200	Йогурт питьевой			
9-й день	7-12 лет	12 лет и старше	Завтрак	7-12 лет	12 лет и старше	Обед
	120	170	Макароны запеченные с сыром	60	100	Горошек зеленый консервированный
	20	20	Хлеб Пшеничный	200	250	Суп крестьянский с крупой
	160	160	Плоды или ягоды свежие (Банан)	240	240	Плов из птицы или кролика
	200/10	200/10	Чай с сахаром	20	20	Хлеб пшеничный
			Полдник	20	20	Хлеб ржаной
				200	200	Сок плодовый, ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства) Апельсиновый
	50	50	Бутерброд горячий с сыром			
	200	200	Кисель из плодов или ягод свежих (Вишня)			
	150	150	Плоды или ягоды свежие			
10-й день	7-12 лет	12 лет и старше	Завтрак	7-12 лет	12 лет и старше	Обед
	220	250	Каша жидкая на молоке (Манная)	60	100	Салат из свеклы с яблоками
	40	60	Хлеб пшеничный	200	250	Суп картофельный с бобовыми (Горох)
	40	40	Сыр (порциями)	20	20	Сухарики из пшеничного хлеба
	200	200	Какао с молоком	90	100	Рыба припущенная
			Полдник	150	180	Пюре картофельное
				20	20	Хлеб пшеничный

			Полдник			20	20	Хлеб ржаной
						200	200	Компот из свежих плодов (Яблоки)
	50	100	Запеканка овощная					
	200	200	Чай с молоком					
	50	50	Сухари ржаные высшего сорта					
11-й день	7-12 лет	12 лет и старше	Завтрак	7-12 лет	12 лет и старше	Обед		
	140	170	Омлет натуральный	60	100	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком		
	40	60	Горошек зеленый консервированный	200	250	Рассольник Ленинградский		
	20	20	Хлеб пшеничный	90	100	Котлеты, биточки, шницели		
	100	100	Изделия твороженные промышленного производства в индивидуальной упаковке	150	180	Каша рассыпчатая (Гречневая)		
	200/15/7	200/15/7	Чай с лимоном	20	20	Хлеб пшеничный		
				20	40	Хлеб ржаной		
				180	200	Кисель из концентрата витаминизированный		
			Полдник					
	80	120	Запеканка манная с яблоками					
	200	200	Кофейный напиток с молоком					
	36	36	Вафли					
12-й день	7-12 лет	12 лет и старше	Завтрак	7-12 лет	12 лет и старше	Обед		
	180	205	Каша жидкая на молоке (Рисовая)	60	100	Салат из свежих огурцов		
	125	125	Йогурт молочный натуральный	200	250	Борщ с капустой и картофелем		
	20	20	Хлеб пшеничный	90	100	Суфле из печени		
	200	200	Кофейный напиток с молоком	150	180	Макароны отварные с овощами		
				20	20	Хлеб пшеничный		
				20	20	Хлеб ржаной		
				200	200	Компот из смеси сухофруктов		
			Полдник					
	50	100	Омлет с овощами					
	200/10	200/10	Чай с сахаром					
	50	50	Печенье					
13-й день	7-12 лет	12 лет и старше	Завтрак	7-12 лет	12 лет и старше	Обед		
	180	200	Каша жидкая на молоке (Пшеничная)	60	100	Винегрет овощной		
	20	20	Хлеб пшеничный	200	250	Щи из свежей капусты		
	130	130	Плоды или ягоды свежие	240	260	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов		
	200/10	200/10	Чай с сахаром	20	20	Хлеб пшеничный		
				20	20	Хлеб ржаной		
				200	200	Компот из свежих плодов (Яблоки)		
			Полдник					
	50	100	Запеканка рисовая					
	200	200	Кисель из яблок					
	50	50	Бараночные изделия					
14-й день	7-12 лет	12 лет и старше	Завтрак	7-12 лет	12 лет и старше	Обед		
	100	140	Запеканка из творога	60	100	Сельдь с картофелем		
	40	40	Молоко сгущеное	200	250	Суп из овощей		
	20	20	Хлеб пшеничный	90	100	Бефстроганов		
	150	150	Плоды или ягоды свежие	150	180	Рис припущенный		
	200	200	Какао с молоком	20	20	Хлеб пшеничный		
				40	40	Хлеб ржаной		
				200	200	Напиток витаминизированный из концентрата быстрорастворимого промышленного производства		
			Полдник					
	50	50	Бутерброд горячий с сыром					
	200	200	Йогурт питьевой					
	100	100	Плоды и ягоды свежие					
15-й день	7-12 лет	12 лет и старше	Завтрак	7-12 лет	12 лет и старше	Обед		
	200	250	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	60	100	Салат из свеклы отварной		
	80	80	Бутерброд с джемом или повидлом	200	250	Суп крестьянский с крупой		
	20	20	Хлеб пшеничный	90	100	Фрикадельки в соусе		
	200/15/7	200/15/7	Чай с лимоном	150	180	Рагу из овощей		
				20	20	Хлеб пшеничный		
				20	20	Хлеб ржаной		
				180	180	Компот из смеси сухофруктов		

	200	200	Кофейный напиток с молоком
			Полдник
	100	150	Капуста тушеная с сосисками
	200/10	200/10	Чай с сахаром
	20	20	Хлеб ржаной

150	180	Каша рассыпчатая (Гречневая)
20	20	Хлеб ржаной
20	40	Хлеб ржаной
200	200	Компот из смеси сухофруктов