**Примерное 2-х недельное (10 дней) меню для обучающихся**

**с 12 лет (5-11 класс) 2021 г.**

 **День 1**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Наименование блюд** | **Выход в гр.** |
|  **Завтрак** |  |
| Изд. макаронные отварные сыром | **200** |
| Кофейный напиток злаковый на молоке | **200** |
| Фрукты свежие по сезону(апельсин) | **100** |
| Хлеб из муки пшеничной | **20** |
| **Обед** |  |
| Икра кабачковая | **100** |
| Щи из свежей капусты  | **250** |
| Азу из говядины | **100** |
| Рис отварной | **180** |
| Чай с лимоном | **200** |
| Хлеб из муки пшеничной | **30** |
| Хлеб ржано-пшеничный | **30** |
| **Полдник** |  |
| Котлеты рубленые (говядина) | **90** |
| Каша гречневая | **150** |
| Салат из моркови на растит. Масле | **50** |
| Напиток клубничный (повидло) | **200** |
| Хлеб из муки пшеничной | **40** |

 **День 2**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Наименование блюд** | **Выход в гр.** |
|  **Завтрак** |  |
| Каша пшенная | **200** |
| Печенье | **20** |
| Масло сливочное | **10** |
| Сыр порционный | **10** |
| Чай с молоком | **200** |
| Хлеб из муки пшеничной | **60** |
| **Обед** |  |
| Салат из свеклы с солен. Огурцами | **100** |
| Суп с лапшой на курином бульоне | **250** |
| Плов куриный | **280** |
| Напиток лимонный | **200** |
| Хлеб пшеничный | **30** |
| Хлеб ржано-пшеничный | **30** |
| **Полдник** |  |
| Рыба запеченная с картофелем по-русски | **200** |
| Огурцы консервированные (без уксуса) | **40** |
| Печенье | **20** |
| Кисель ягодный(смородина повидло) | **200** |
| Хлеб из муки пшеничной | **60** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход в гр.** |
|  **Завтрак** |  |
| Пудинг из творога запеченный | **200** |
| Соус вишневый | **50** |
| Чай | **200** |
| Фрукты свежие по сезону(яблоко) | **100** |
| Масло сливочное | **10** |
| Хлеб из муки пшеничной | **20** |
| **Обед** |  |
| Салат из капусты с растительным маслом/Икра кабачковая | **100** |
| Борщ с капустой и картофелем | **250** |
| Гуляш из птицы | **100** |
| Каша гречневая рассыпчатая | **180** |
| Компот яблочный  | **200** |
| Хлеб пшеничный | **30** |
| Хлеб ржано-пшеничный | **30** |
|  |  |
| **Полдник** |  |
| Говядина тушеная с картофелем | **200** |
| Компот свежезамороженных ягод(клюква) | **200** |
| Салат из свеклы с растительным маслом | **60** |
| Хлеб из муки пшеничной | **60** |

 **День 3**

 **День 4**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Наименование блюд**  | **Выход в гр.** |
|  **Завтрак** |  |
| Каша рисовая | **200** |
| Кофейный напиток злаковый на молоке | **200** |
| Сыр (порциями) | **10** |
| Булочка с изюмом или выпечка п/п | **50** |
| Хлеб из муки пшеничной | **40** |
| **Обед** |  |
| Салат из моркови с растит. маслом | **100** |
| Рассольник на курином бульоне | **250** |
| Котлеты (биточки) рыбные | **90/10** |
| Рагу из овощей | **180** |
| Компот из сухофруктов | **200** |
| Хлеб ржано-пшеничный | **30** |
| Хлеб ржано-пшеничный | **30** |
| **Полдник** |  |
| Изделия макаронные отварные | **180** |
| Котлеты рубленные из птицы | **90** |
| Соус томатный | **40** |
| Напиток яблочный | **200** |
| Хлеб из муки пшеничной | **20** |

 **День 5**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование блюд**  | **Выход в гр.** |
|  **Завтрак** |  |
| Омлет натуральный запеченный с сыром | **200** |
| Печенье | **40** |
| Чай | **200** |
| Хлеб из муки пшеничной | **60** |
| **Обед** |  |
| Салат витаминный с растительным маслом | **100** |
| Суп картофельный с горохом | **250** |
| Сухарики из хлеба пшеничного | **15** |
| Котлеты (шницель) рубленые (говядина) | **100** |
| Картофельное пюре  | **180** |
| Кисель ягодный (повидло) | **200** |
| Хлеб из муки пшеничной | **30** |
| Хлеб ржано-пшеничный | **30** |
| **Полдник** |  |
| Запеканка рисовая с творогом и изюмом | **200** |
| Масло сливочное | **10** |
| Фрукты свежие по (апельсин) | **100** |
| Компот из св.плодов(лимон) | **200** |
| Хлеб из муки пшеничной | **20** |

 **День 6**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Наименование блюд**  | **Выход в гр.** |
|  **Завтрак** |  |
| Каша рисовая | **200** |
| Сыр (порциями) | **30** |
| Масло сливочное | **10** |
| Кофейный напиток (цикорий) на молоке | **200** |
| Хлеб из муки пшеничной | **60** |
| **Обед** |  |
| Салат витаминный с растительным маслом | **100** |
| Щи из свежей капусты  | **250** |
|  Курица отварная | **100** |
| Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом | **180** |
|  Напиток лимонный | **200** |
| Хлеб пшеничный | **30** |
| Хлеб ржано-пшеничный | **30** |
| **Полдник** |  |
| Изд. макаронные отварные сыром | **200** |
| Фрукты свежие по сезону (яблоко) | **100** |
| Сок фруктовый ДП | **200** |
| Хлеб из муки пшеничной | **60** |

 **День 7**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Наименование блюд**  | **Выход в гр.** |
| **Завтрак** |  |
| Каша овсяная | **200** |
| Творог для детского питания  | **50** |
| Кофейный напиток злаковый на молоке | **200** |
| Хлеб из муки пшеничной | **60** |
| **Обед** |  |
| Салат из свеклы отварной | **100** |
| Суп картофельный с крупой на курином бульоне | **250** |
| Гуляш из мяса птицы | **100** |
| Каша гречневая рассыпчатая | **180** |
|  Чай  | **200** |
| Хлеб пшеничный | **30** |
| Хлеб ржано-пшеничный | **30** |
| **Полдник** |  |
| Запеканка со свежими плодами | **200** |
| Булочка(любимая) | **50** |
| Напиток клубничный (повидло) | **200** |
| Хлеб из муки пшеничной | **60** |

 **День 8**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Наименование блюд** | **Выход в гр.** |
|  **Завтрак** |  |
| Каша пшенная | **200** |
| Ватрушка с творогом или выпечка п/п | **50** |
| Сыр (порциями) | **10** |
| Кофейный напиток(цикорий) на молоке | **200** |
| Хлеб из муки пшеничной | **40** |
| **Обед** |  |
| Салат из капусты с растительным маслом | **100** |
| Суп картофельный с рыбой | **250** |
| Биточки куриные запеченные | **100** |
| Рис отварной | **180** |
| Компот из сухофруктов (смесь)  | **200** |
| Хлеб пшеничный | **30** |
| Хлеб ржано-пшеничный | **30** |
| **Полдник** |  |
| Рагу из мяса птицы (курица) | **200** |
| Огурцы свежие | **60** |
| Напиток вишневый (ягода) | **200** |
| Хлеб из муки пшеничной | **40** |

 **День 9**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход в гр.** |
| **Завтрак**  |  |
| Омлет  | **200** |
| Чай | **200** |
| Булочка с изюмом или выпечка п/п | **50** |
| Хлеб из муки пшеничной | **60** |
| **Обед** |  |
| Икра кабачковая | **100** |
| Суп вермишелевый на курином бульоне | **200** |
| Плов куриный | **280** |
| Кисель ягодный (повидло) | **200** |
| Хлеб пшеничный | **30** |
| Хлеб ржано-пшеничный | **30** |
| **Полдник** |  |
| Биточки рубленные куриные | **90** |
| Картофельное пюре  | **150** |
| Кукуруза консервированная | **40** |
| Компот из сухофруктов (смесь)  | **200** |
| Хлеб из муки пшеничной | **20** |

 **День 10**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Наименование блюд** | **Выход в гр.** |
|  **Завтрак** |  |
| Каша гречневая молочная | **200** |
| Фрукты свежие (яблоки) | **100** |
| Сыр (порциями) | **10** |
| Какао на молоке | **200** |
| Хлеб из муки пшеничной | **60** |
| **Обед** |  |
| Салат из капусты с растительным маслом | **100** |
| Борщ с капустой и картофелем | **250** |
| Гуляш из говядины | **100** |
| Изделия макаронные отварные | **180** |
| Напиток яблочный | **200** |
| Хлеб пшеничный | **30** |
| Хлеб ржано-пшеничный | **30** |
| **Полдник** |  |
| Суфле творожное запеченное | **200** |
| Соус вишневый | **50** |
| Фрукты свежие (апельсин) | **100** |
| Напиток из сухих плодов(изюм) | **200** |
| Хлеб из муки пшеничной | **40** |