

УТВЕРЖДАЮ:

директор
МБОУ «Тасеевская СОШ № 1»

В. Л. Павшук

от 01.09.2013г.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБОУ «Тасеевская СОШ № 1»**

ДЕНЬ 1	Наименование блюда	Выход в граммах		
		7-11 лет	12-18 лет	
ЗАВТРАК	Рыба запеченная с маслом	50	50	
	Пюре картофельное	100	150	
	Компот из с/фруктов	200	200	
	Хлеб	40	50	
ОБЕД	Борщ со свежей капустой	210	250	
	Каша гречневая	150	180	
	Шницель с маслом	80	100	
	Сок фруктовый	200	200	
	Хлеб	60	75	
ДЕНЬ 2				
ЗАВТРАК	Каша пшеничная с маслом	200	250	
	Какао на молоке	200		
	Хлеб	40	50	
ОБЕД	Фрукты	200	200	
	Рассольник со сметаной	210	250	
	Макаронные изделия отварные	150	180	
	Сосиска отварная	60	60	
	Кисель	200	200	
	Хлеб	60	75	
ДЕНЬ 3				
ЗАВТРАК	Запеканка творожная с повидлом	150/30	200/30	
	чай с сахаром	200	200	
	кондитерские изделия	30	30	
ОБЕД	Суп с пшеном и курицей	225	250	
	Котлета рыбная	80	140	
	Капуста тушеная	150	180	
	Компот из с/фруктов	200		

	Хлеб	60	75
ДЕНЬ 4			
ЗАВТРАК	Рагу из птицы	150	200
	Салат из морской капусты	30	50
	Чай с лимоном	200	
	Хлеб	40	50
ОБЕД	Суп из овощей	200	250
	Рис отварной	150	180
	Тефтели с соусом	60/50	100/50
	Сок фруктовый	200	200
	Хлеб	60	75
ДЕНЬ 5			
ЗАВТРАК	Омлет с колбасными изделиями	110	135
	Сыр порционно	25	25
	Кисломолочный напиток	200	200
	Хлеб	40	40
ОБЕД	Суп рыбный	200	250
	Цыплята отварные в масле	80	100
	Пюре картофельное	150	180
	Кисель	200	
	Хлеб	60	75
ДЕНЬ 6			
ЗАВТРАК	Плов из птицы	150	200
	Кисель	200	200
	Фрукты	200	200
	Хлеб	40	50
ОБЕД	Щи из свежей капусты	200	260
	Биточек с маслом	80	100
	Макароны отварные	150	180
	Компот из с/фруктов	200	
	Хлеб	60	75
ДЕНЬ 7			
ЗАВТРАК	Пудинг творожно-манный	150	200
	Кондитерские изделия	50	50
	Кофейный напиток	200	200
	Хлеб	40	40
ОБЕД	Суп с фрикадельками	230	250
	Печень по строгановски	75/50	90/50

	Каша гречневая	150	180
	Сок фруктовый	200	
	Хлеб	60	75
ДЕНЬ 8			
ЗАВТРАК	Каша рисовая с маслом	200	250
	Сыр порционно	25	
	Какао на молоке	200	
	Хлеб	40	50
ОБЕД	Суп гороховый	200	250
	Рыба запеченная	80	100
	Пюре картофельное	150	180
	Кисель	200	
	Хлеб	60	75
ДЕНЬ 9			
ЗАВТРАК	Капуста тушеная	150	180
	Сосиска отварная	60	
	Чай	200	
	Хлеб	50	60
ОБЕД	Солянка сборная	200	250
	Жаркое по домашнему	230	280
	Компот из с/фруктами	200	
	Хлеб	60	75
ДЕНЬ 10			
ЗАВТРАК	Макароны с сыром	150/50	200
	Сок фруктовый	200	
	Хлеб	40	
ОБЕД	Борщ со свежей капустой	210	250
	Шницель с маслом	80	100
	Каша перловая	150	180
	Кисель	200	
	Хлеб	60	75

Ответственный за питание:
Фроленко Е.В.

