Утверждаю
Директор школы
Пумынок И.Н

Примерное десятидневное меню для возрастной группы с 12-18лет на 2021-2022г

Сезон: осенне-зимний

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ 250	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ 125	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ 75	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ 250	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	КАША ДРУЖБА 220/0/10	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ 200/0/20	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ 250
БАТОН 30	БАТОН 30	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 40	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 30	БАТОН 30	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН,РЯЖЕНКА, 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 80	ЙОГУРТ 220
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 30	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 15	НАПИТОК ИЗ МАНДАРИН 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 200	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 30	ГРУША 130	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ (ПОРЦИЯ) 20	БАТОН 30	ЧАЙ С САХАРОМ 200
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 200	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН,РЯЖЕНКА, 200	ВАФЛИ 50	БАНАН 150	ЯБЛОКО 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 20	ПЕЧЕНЬЕ 45
ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 200			ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80
МАНДАРИН 100								ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	
Обед									
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 80	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 80	ГОРОШЕК КОНСЕРВЫ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 80	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 260	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 80	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 80	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 30	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 80
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 250	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ 260	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 250	РИС ОТВАРНОЙ 180	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ 265	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 260	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ 260	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 260
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	РИС ОТВАРНОЙ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ 100	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ОТВАРНАЯ 180	РИС ОТВАРНОЙ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ 100	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 100	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	КУРИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 100/0/50	КОТЛЕТА ПОЛТАВСКАЯ 100	СОУС ТОМАТНЫЙ №1011 50	ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 50	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ 100	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ 100/0/50	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 100
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ЙОГУРТ 200	КОМПОТ ИЗ ГРУШ 200	КОМПОТ ИЗ ГРУШ 200	ЙОГУРТ 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 42	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ЯБЛОКО 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 65
ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ 42	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ 70	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ 42	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ 42	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ 42	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ 45	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ 42	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ 42	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ 65
ГРУША 170	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО 130	ГРУША 170	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ 42	МАНДАРИН 60	БАНАН 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 75	АПЕЛЬСИН 100	