

УТВЕРЖДАЮ :

Директор ООО «Каскад»

Н. А. Елькина

« » 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ №25

О. А. Добычина

2025 г.

Основное десятидневное меню для детей 12 лет и старше (за счет средств родителей в размере 190 рублей 00 копеек).

Проект «Выбор ЕСТЬ»

1 вариант			2 вариант		
№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	№ п/п	Наименование блюда	Выход, г
1 день (понедельник)					
1	Салат из помидор льняным маслом	100	1	Салат из огурцов с льняным маслом	100
2	Котлета по-киевски «Школьная»	100	2	Котлета куриная «Неженка» с ананасами и сыром	100
3	Пюре из картофеля с капустой брокколи	180	3	Макаронные изделия отварные «Ассорти»	180
4	Напиток лимонный	200	4	Компот из брусники	200
5	Булочка с отрубями, кунжутом	40	5	Булочка с отрубями, кунжутом	40
2 день (вторник)					
1	Говядина с овощами в кисло-сладком соусе	70/50	1	Фрикадельки мясные с отрубями, чесночно-сливочным соусом (свинина, говядина)	75/50
2	Рис припущенный с куркумой	180	2	Картофель запеченный дольками	180
3	Сырники из творога с повидлом	50/5	3	Сырники из творога со сгущенным молоком	50/5
4	Компот из кураги	200	4	Напиток из вишни	200
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	40
3 день (среда)					
1	«Пекинский» (пекинская капуста, огурец свежий, помидор, лимон, сухарики)	100	1	Салат «Цезаренок» (пекинская капуста, помидор, сыр, лимон, яйцо, сухарики)	100
2	Рыбные палочки (нагетсы)	120	2	Рыбные палочки (нагетсы)	120
3	Пюре картофельное	180	3	Рис отварной с овощами	180
4	Напиток фруктово-ягодный	200	4	Напиток фруктово-ягодный	200

5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30		5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
4 день (четверг)						
1	Салат со свежим огурцом, яйцом, салатом айсберг	100		1	Салат «Любительский» с гренками (капуста б/к, перец сладкий, кукуруза, морковь, сухарики, масло растительное)	100
2	Индейка, тушенное в молочном соусе с макаронными изделиями	250		2	Макаронные изделия с мясным соусом по-итальянски (свинина, говядина)	250
3	Чай с лимоном	200/15/7		3	Чай с сахаром	200/15
4	Выпечка в ассортименте	50		4	Выпечка в ассортименте	50
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30		5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
5 день (пятница)						
1	Овощи свежие в нарезке (помидор, огурец)	50/50		1	Овощи свежие в нарезке (помидор, огурец)	50/50
2	Горячий бутерброд с котлетой из филе цыпленка	265		2	Горячий бутерброд с мясной котлетой (свинина, говядина)	255
3	Напиток брусники	200		3	Напиток лимонный	200
6 день (понедельник)						
1	Огурчик пикантный	20/2		1	Помидор пикантный	40/4
2	Горбуша запеченная с помидором под сырной корочкой	100		2	Рыба запеченная по-Русски (горбуша)	250
3	Пюре картофельное	180		3	Напиток из брусники	200
4	Напиток лимонный	200		4	Выпечка в ассортименте	50
	Выпечка в ассортименте	50			Хлеб пшеничный витаминизированный	30
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30				
7 день (вторник)						
1	Салат «Хрустик» (помидор, яйцо, сыр, масло растительное, чеснок, сухарики)	100		1	Салат из помидор с сыром, льняным маслом	100
2	Индейка в кисло-сладком соусе	70/30		2	Каша гречневая с курой по-Царски	250
3	Рис по - Турецки	180		3	Напиток из вишни	200
4	Напиток из вишни	200		4	Булочка с отрубями, кунжутом	40
5	Булочка с отрубями, кунжутом	40				

8 день (среда)

1	Салат «Свежесть» с льняным маслом (свекла, свежие огурцы, лук, яйцо, льняное масло)	100		1	Салат «Радуга» с пекинской капустой (огурец свежий, яблоко, кукуруза консервированная, перец болгарский, морковь, масло растительное)	100
2	Фрикадельки из курицы с отрубями	100		2	Свинина натурально рубленая под сырной корочкой	100
3	Макароны отварные с соусом песто	180		3	Сложный гарнир (рис припущенный с куркумой, фасоль отварная, с маслом сливочным)	120/60
4	Чай с сахаром	200/15		4	Чай с сахаром	200/15
5	Выпечка в ассортименте	50		5	Выпечка в ассортименте	50
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	30			Хлеб пшеничный витаминизированный	30

9 день (четверг)

1	Салат «Цезаренок»	100		1	Салат из моркови по-восточному	100
2	Гречневая лапша с куриным филе, овощами и черносливом	250		2	Филе куриное в кисло-сладком соусе	70/30
3	Напиток из кураги	200		3	Макаронные изделия отварные «Ассорти»	180
4	Запеканка из творога (сырники) с повидлом	50/5		4	Напиток брусничный	200
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30		5	Запеканка из творога (сырники) с со сгущенкой	50/5
				6	Хлеб пшеничный витаминизированный	30

10 день (пятница)

1	Салат из свежих помидор с льняным маслом (томаты свежие, масло растительное с добавлением льняного)	100		1	Салат «Хрустик» (помидор, яйцо, сыр, масло растительное, чеснок, сухарики)	100
2	Лагман по-школьному (говядина)	250		2	Жаркое по-домашнему в горшочке (говядина)	250
3	Напиток из шиповника	200		3	Напиток витаминизированный «Витошка»	200
4	Хлеб пшеничный витаминизированный	30		4	Хлеб пшеничный витаминизированный	30