

УТВЕРЖДАЮ :

Директор ООО «Каскад»

Н. А. Елькина

« » 2026 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ №25

О. А. Добычина

« » 2026 г.

Основное десятидневное меню для детей 12 лет и старше (за счет средств родителей).

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 | Биточек куриный «Неженка с ананасом» | 100 |
| 3 | Пюре из картофеля с капустой брокколи | 180 | 3 | Макаронные изделия отварные с сыром | 180 |
| 4 | Компот из изюма | 200 | 4 | Напиток из брусники | 200 |
| 5 | Булочка с отрубями, кунжутом | 40 | 5 | Булочка с отрубями, кунжутом | 40 |
| 2 день (вторник) | | | | | |
| 1 | Говядина тушеная в кисло-сладком соусе | 50/50 | 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 (запеканка) из творога с повидлом | 50/5 | 3 | Сырники (запеканка) из творога со сгущенным молоком | 50/5 |
| 4 | Компот из кураги | 200 | 4 | Напиток вишневый | 200 |
| 5 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 5 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 |
| 3 день (среда) | | | | | |
| 1 | Салат с пекинской капустой, кукурузой, льняным маслом | 100 | 1 | Салат «Цезаренок» | 100 |
| 2 | Филе рыбы запеченное (наггетсы) филе минтай | 100 | 2 | Филе рыбы запеченное (наггетсы) филе минтай | 100 |
| 3 | Пюре картофельное | 180 | 3 | Рис отварной с овощами | 180 |
| 4 | Напиток из смородины | 200 | 4 | Напиток из смородины | 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 тушеная в молочном соусе с макаронами | 250 | | 2 | Макаронные изделия с мясным соусом по-итальянски (говядина, свинина) | 250 |
| 3 | Чай с лимоном | 207 | | 3 | Чай с сахаром | 200 |
| 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 из плодов шиповника | 200 | | 3 | Напиток фруктово-ягодный | 200 |

6 день (понедельник)

| | | | | | | |
|---|--|-------|--|---|---|-----|
| 1 | Салат «Хрустик» (помидор, яйцо, сыр, масло растительное, чеснок, сухарики) | 100 | | 1 | Салат из свежих 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 с вермишелью | 180 | | 3 | Напиток вишневый | 200 |
| 4 | Напиток вишневый | 200 | | 4 | Булочка с отрубями, кунжутом | 40 |
| 5 | Булочка с отрубями, кунжутом | 40 | | | | |

7 день (вторник)

| | | | | | | |
|---|--|-----|--|---|---|-----|
| 1 | Огурчик пикантный (подгарнировка) | 17 | | 1 | Салат из огурцов и помидоров с льняным маслом | 100 |
| 2 | Рыба (горбуша) запеченная с помидором, сыром | 100 | | 2 | Рыба(горбуша) запеченная с картофелем по-русски | 250 |
| 3 | Пюре картофельное | 180 | | 3 | Напиток из плодов шиповника | 200 |
| 4 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | 4 | Выпечка в ассортименте | 50 |
| 5 | Выпечка а ассортименте | 50 | | 5 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 |
| 6 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | | | | |

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) | 30/3 |
| 2 | Фрикадельки из курицы с отрубями | 100 | | 2 | Свинина натурально рубленая под сырной корочкой | 250 |
| 3 | Макаронны отварные с соусом песто | 180 | | 3 | Сложный гарнир (рис припущенный с куркумой, фасоль отварная, с маслом сливочным) | 180 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | | 4 | Выпечка в ассортименте | 50 |
| | Выпечка в ассортименте | 50 | | 5 | Чай с сахаром | 200 |
| 5 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | | 6 | 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 брусники | 200 | | 3 | Макаронные изделия отварные «Ассорти» | 180 |
| 4 | Запеканка из творога с повидлом | 50/5 | | 4 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 50/5 |
| 5 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | | 5 | Напиток из брусники | 200 |
| | | | | | 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 | 250 |
| 3 | Напиток из шиповника | 200 | | 3 | Напиток фруктово-ягодный | 200 |
| 4 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | | 4 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 |