

УТВЕРЖДАЮ :

СОГЛАСОВАНО:

Директор ООО «Каскад»

Директор МАОУ СОШ №25

Н. А. Елькина

О. А. Добычина

«12» 12 2024 г.

«12» 12 2024 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
<b>1 день (понедельник)</b>					
1	Салат из помидор льняным маслом	100	1	Салат из огурцов с льняным маслом	100
2	Котлета по-киевски «Школьная»	100	2	Филе курицы запечённое с помидором, сыром	100
3	Пюре из картофеля с капустой брокколи	180	3	Булгур с овощами	180
4	Чай с сахаром	200/15	4	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7
5	Булочка с отрубями, кунжутом	40	5	Булочка с отрубями, кунжутом	40
<b>2 день (вторник)</b>					
1	Свинина 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	Компот из смеси сухофруктов	200
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	40
<b>3 день (среда)</b>					
1	Салат «Цезаренок» (пекинская капуста, помидор, сыр, лимон, яйцо, сухарики)	100	1	Салат «Пекинский» (пекинская капуста, огурец свежий, помидор, лимон, сухарики)	100
2	Котлета рыбная «Лада» с отрубями (минтай)	100	2	Шницель натурально рубленый из рыбы, запеченный с помидором и сыром (минтай)	100
3	Пюре картофельное	180	3	Рис отварной с овощами	180
4	Чай с лимоном	200/7	4	Чай с лимоном	200/7

5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30		5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
---	-----------------------------------	----	--	---	-----------------------------------	----

**4 день (четверг)**

1	Салат «Любительский» с гренками (капуста б/к, перец сладкий, кукуруза, морковь, сухарики, масло растительное)	100		1	Салат со свежим огурцом, яйцом, салатом айсберг	100
2	Гречневая лапша с курой, овощами и черносливом	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 из плодов шиповника	200		3	Напиток лимонный	200

**6 день (понедельник)**

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	Люля-кебаб из курицы по-школьному	100		2	Каша гречневая с курой по-царски (в горшочке)	250
3	Рис припущенный с куркумой	180		3	Чай с сахаром	200/15/7
4	Чай с сахаром	200/15		4	Выпечка в ассортименте	50
5	Выпечка в ассортименте	50		5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	30				

**7 день (вторник)**

1	Салат «Хрустик» (помидор, яйцо, сыр, масло растительное, чеснок, сухарики)	100		1	Гратен картофельный с мясом (свинина, говядина)	250
2	Фрикадельки мясные паровые с отрубями под сырным соусом (свинина, говядина)	70/30		2	Помидор пикантный (дополнительный гарнир)	55/5
3	Булгур с овощами	180		3	Компот из кураги	200

4	Компот из смеси сухофруктов	200		4	Булочка с отрубями, кунжутом	40
5	Булочка с отрубями, кунжутом	40				

**8 день (среда)**

1	Помидор пикантный	30/3		1	Огурчик пикантный	30/3
2	Рулет из рыбы со шпинатом и лимонным соусом (горбуша, минтай)	60/40		2	Рыба запеченная по-Русски (горбуша)	250
3	Пюре картофельное	180		3	Напиток с витаминами Витошка	200
4	Напиток лимонный	200		4	Выпечка в ассортименте	50
	Выпечка в ассортименте	50			Хлеб пшеничный витаминизированный	30
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30				

**9 день (четверг)**

1	Филе цыпленка, тушенное в молочном соусе с макаронными изделиями	250		1	Плов из свинины в горшочке с булгуром	250
2	Огурец пикантный	40/4		2	Помидор пикантный	40/4
3	Чай с лимоном	200/15/7		3	Чай с сахаром	200/15
4	Запеканка из творога со сгущенным молоком	50/5		4	Запеканка из творога с повидлом	50/5
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30		5	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 «Любительский» с гренками (капуста б/к, перец сладкий, кукуруза, морковь, сухарики, масло растительное)	100
2	Лагман по-школьному (говядина)	250		2	Жаркое по-домашнему в горшочке (свинина)	250
3	Напиток из шиповника	200		3	Напиток фруктово-ягодный	200
4	Хлеб пшеничный витаминизированный	30		4	Хлеб пшеничный витаминизированный	30