

Утверждено:

Директор МОУ СОШ №34  
*Полякова Е.В.*

Организатор питания :  
Директор ООО «Альтернатива»

*Вострокнутова Е.Ф.*

**Примерное меню  
для обучающихся на период сентябрь-февраль  
1-я неделя**

	Наименование блюд	Выход, гр.	Калорийность, ккал.	цена
1 день	<u>Завтрак</u>			
	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	250	20,00
	Бутерброд с сыром/маслом	30/15/5	171	20,00
	Чай с сахаром	200	58	5,00
	Фрукт	100	47	15,00
	<b>итого</b>			<b>60,00</b>
	<u>Обед</u>			
	Суп крестьянский на м/б	250	95	20,00
	Котлеты из тресковых пород с соусом	60/30	166	25,00
	Пюре картофельное	130	137	15,00
	Хлеб рж-пшеничный	30	66	2,00
	Компот из с/ф	200	144	8,00
	<b>итого</b>			<b>70,00</b>
	<u>полдник</u>			
Чай с сахаром	200	58	5,00	
Печенье сахарное	25	110	5,00	
<b>итого</b>			<b>10,00</b>	
2 день	<u>Завтрак</u>			
	Рагу из цыплят-бройлеров	180	285	40,00
	Зеленый горошек	20,00	8	6,00
	Хлеб рж-пшеничный	30	66	2,00
	Кофейный напиток с молоком	200	153	12,00
	<b>итого</b>			<b>60,00</b>
	<u>Обед</u>			
	Суп из овощей на м/б	250	54	20,00
	Гуляш из мяса птицы	60	241	25,00
	Каша гречневая	110	175	13,00
	Хлеб рж-пшенич	30	48	2,00
	Напиток из апельсин	200	60	10,00
	<b>итого</b>			<b>70,00</b>
	<u>полдник</u>			
Чай с сахаром	200	58	5,00	
Кондитерское изд	25	110	5,00	
<b>итого</b>			<b>10,00</b>	
3 день	<u>Завтрак</u>			
	Капуста тушеная	150	369	18,00
	Сосиска отварная	40	183	22,00
	Огурец свежий	20	3	6,00
	Какао с молоком	200	152	12,00
	Хлеб рж-пшенич	30	48	2,00
	<b>итого</b>			<b>60,00</b>
	<u>Обед</u>			
	Щи из св.капусты на м/б	250	70	20,00
	Цыпята бройлеры отварные с соусом	60/50	66	27,00
Каша рисовая рассыпчатая	130	147	13,00	

	Хлеб рж-пшенич	25	48	2,00
	Напиток ягодный	200	98	8,00
	<b>итого</b>			<b>70,00</b>
	<i>полдник</i>			
	Банан	100	170	10,00
<b>4 день</b>	<i>Завтрак</i>			
	Макароны отварные с сыром и маслом	150/10/5	160	19,00
	Бутерброд с колбасой п/к	30/15	148	18,00
	Чай сладкий с лимоном	200	58	8,00
	Фрукт	100	47	15,0
	<b>итого</b>			<b>60,00</b>
	<i>Обед</i>			
	Рассольник Ленинградский	250	144	20,00
	Азу из говядины	200	260	40,00
	Хлеб рж-пшенич	25	48	2,00
	Напиток из св.яблок	200	58	8,00
	<b>итого</b>			<b>70,00</b>
	<i>полдник</i>			
	Чай с сахаром	200	58	5,00
Кондитерское изд	25	110	5,00	
<b>итого</b>			<b>10,00</b>	
<b>5 день</b>	<i>Завтрак:</i>			
	Запеканка из творога со сг.молоком	80/20	283	27,00
	Бутерброд с маслом слив.	75	208	15,00
	Чай сладкий	200	58	5,00
	Фрукт	100	47	13,0
	<b>итого</b>			<b>60,00</b>
	<i>Обед</i>			
	Борщ с фасолью на м/б	250	144	20,00
	Запеканка картофельная с отв.мясом с соусом	200/50	328	40,00
	Хлеб рж-пшенич	25	48	2,00
	Кисель фруктовый	200	58	8,00
	<b>итого</b>			<b>70,00</b>
	<i>полдник</i>			
	Фрукт	80	58	10,00
<b>итого</b>			<b>10,00</b>	

Утверждено:

Директор МОУ СОШ №34  
*Полжкова Е.В.*  
 Полжкова Е.В.



Организатор питания :  
 Директор ООО «Альтернатива»  
*Вострокнутова Е.Ф.*  
 Вострокнутова Е.Ф.



**Примерное меню**  
 для обучающихся на период сентябрь-февраль  
 2-я неделя

	Наименование блюд	Выход, гр.	Калорийность, ккал.	цена
1 день	<i>Завтрак</i>			
	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	250	20,00
	Бутерброд с сыром /маслом	30/15/5	171	20,00
	Чай с сахаром	200	58	5,00
	Фрукт св	100	47	15,00
	<i>Обед</i>			<b>60,00</b>
	Щи из св.капусты на м/б	250	75	20,00
	Котлета рыбная с соусом молоч	60/30	166	25,00
	Пюре картофельное	150	137	15,00
	хлеб	30	66	2,00
	Компот из с/ф	200	144	8,00
	<b>итого</b>			<b>70,00</b>
	<i>полдник</i>			
	Чай с сахаром	200	58	5,00
Печенье сахарное	25	110	5,00	
<b>итого</b>			<b>10,00</b>	
2 день	<i>Завтрак</i>			
	Запеканка рисовая с творогом с вареньем	120/25	304	35,00
	Бутерброд с колбасой п/к	30/15	146	20,00
	Чай с сахаром	200/15	60	5,00
	<i>Обед</i>			<b>60,00</b>
	Суп рыбный	200	145	20,00
	Жаркое по-домашнему из филе птицы	200	241	38,00
	Хлеб рж-пшенич	25	48	2,00
	Напиток из апельсин	200	60	10,00
	<i>полдник</i>			<b>70,00</b>
	Чай с сахаром	200	58	5,00
	Кондитер.изделия	25	110	5,00
	<b>итого</b>			<b>10,00</b>
	3 день	<i>Завтрак</i>		
Биточки мясные паровые с мол.соусом		60/50	265	28,00
Каша гречневая рассыпчатая/огурец св		100/50	237	20,00
Хлеб рж-пшенич		25	48	2,00
Какао с молоком		200	120	10,00
<i>Обед</i>				<b>60,00</b>
Суп с макаронами на м/б		250	183	20,00
Тефтели с том.соусе		60/50	66	27,00
Рагу овощное		100	147	11,00
Хлеб рж-пшенич		25	48	2,00
Компот из св.яблок		200	98	10,00
<i>полдник</i>				<b>70,00</b>
Банан		100	170	7,00



	<b>итого</b>			<b>10,00</b>
	<i>Завтрак</i>			
4 день	Тефтели рыбные с том.соусе	60/50	278	28,00
	Пюре картофельное /помид св	100/50	198	18,00
	Хлеб рж-пшенич	25	48	2,00
	Кофейный напиток с молоком	200	153	12,00
	<i>Обед</i>			<b>60,00</b>
	Борщ из св.капусты на м/б со смет.	250	144	20,00
	Филе птицы отварное с соусом	60	260	25,00
	Рис отварной	130	120	15,00
	Хлеб рж-пшенич	25	48	2,00
	Компот из изюма	200	58	8,00
	<i>полдник</i>			<b>70,00</b>
	Чай с сахаром	200	58	5,00
	Кондитер.изделия	25	110	5,00
	<b>итого</b>			<b>10,00</b>
5 день	<i>Завтрак:</i>			
	Бутерброд с маслом сл/сл	30/10	303	15,00
	Запеканка из творога со сг.мол	80/20	208	27,00
	Чай сладкий	200	58	5,00
	Фрукт	100	47	13,0
	<i>Обед</i>			<b>60,00</b>
	Суп из капусты б/к с морковью на м/б	250	144	20,00
	Печень по-строгановски	80	212	25,00
	Макароны отварные	130	137	13,00
	Хлеб рж-пшенич	25	48	2,00
	Напиток из шиповника	200	58	10,00
	<i>полдник</i>			<b>70,00</b>
	Выпечное изд	50	120	6,00
	Чай сладкий	200/15	60	4,00
<b>итого</b>			<b>10,00</b>	