***КОМПОНОВОЧНАЯ ТАБЛИЦА К МЕНЮ ЗАВТРАКА И ОБЕДА УЧ-СЯ 5-11 классов (1 смена осень)2022г.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **День 1** |  |  | **День 3** |  |  | **День 5** |  |
|  | **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |  |
| 1 | Запеканка из творога со сг. мол. | 190/30 | 1 | Котлета по-хлыновски | 100 | 1 | Котлета рыбная | 100 |
| 2 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 2 | Макароны отварные | 180 | 2 | Рагу из овощей | 180 |
| 3 | Кондитерское изделие (печенье) | 45 | 3 | Напиток с витам и пребиотиком | 200 | 3 | Чай с лимоном | 200/7 |
| 4 | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 4 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 4 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 |
| 5 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 5 | Хлеб ржаной | 30 | 5 | Хлеб ржаной | 25 |
|  |  |  |  | **Обед** |  | 6 | Фрукты свежие (мандарин) | 100 |
|  | **Обед** |  | 1 | Салат из капусты | 80 |  | **Обед** |  |
| 1 | Овощи свежие (огурец) | 80 | 2 | Суп-лапша домашняя | 250 | 1 | Икра кабачковая | 80 |
| 2 | Суп с крупой и фрикад. из птицы | 250/25 | 3 | Рыба в омлете | 100 | 2 | Суп из овощей | 250 |
| 3 | Тефтели рыбные с соусом | 100/30 | 4 | Картофельное пюре | 150 | 3 | Бефстроганов | 50/50 |
| 4 | Картофель отварной | 150 | 5 | Чай с сахаром | 200 | 4 | Каша гречневая | 180 |
| 5 | Какао на молоке витаминизиров. | 200 | 6 | Хлеб пшеничный йодированный | 55 | 5 | Компот из смеси сухофруктов | 200 |
| 6 | Хлеб пшеничный йодированный | 55 | 7 | Хлеб ржаной | 36 | 6 | Хлеб пшеничный йодированный | 55 |
| 7 | Хлеб ржаной | 36 |  |  |  | 7 | Хлеб ржаной | 36 |
|  | **День 2** |  |  | **День 4** |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |
| 1 | Котлета из птицы | 100 | 1 | Икра свекольная | 80 |  |  |  |
| 2 | Каша пшеничная вязкая | 150 | 2 | Запеканка из печени с рисом | 150/50 |  |  |  |
| 3 | Кисель плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 3 | Компот из свежих фруктов | 200 |  |  |  |
| 4 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 4 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 |  |  |  |
| 5 | Хлеб ржаной | 25 | 5 | Хлеб ржаной | 30 |  |  |  |
| 6 | Фрукты свежие (мандарин) | 100 | 6 | Фрукты свежие (банан) | 140 |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  | **Обед** |  |  |  |  |
| 1 | Овощи свежие (помидор) | 80 | 1 | Салат из моркови | 80 |  |  |  |
| 2 | Рассольник ленинградский | 250 | 2 | Борщ | 250 |  |  |  |
| 3 | Шницель из говядины с соусом | 70/30 | 3 | Азу | 75/125 |  |  |  |
| 4 | Капуста тушенная | 150 | 4 | Какао на молоке витаминизиров. | 200 |  |  |  |
| 5 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 5 | Хлеб пшеничный йодированный | 55 |  |  |  |
| 6 | Хлеб пшеничный йодированный | 55 | 6 | Хлеб ржаной | 40 |  |  |  |
| 7 | Хлеб ржаной | 36 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **День 6** |  |  | **День 8** |  |  | **День 10** |  |
|  | **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |  |
| 1 | Сыр порционно | 32 | 1 | Пудинг из творога | 200/30 | 1 | Плов из птицы | 65/150 |
| 2 | Омлет натуральный | 200 | 2 | Чай с молоком | 200 | 2 | Компот из смеси сухофруктов | 200 |
| 3 | Сок земляничный | 200 | 3 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 3 | Хлеб пшеничный йодирован. | 30 |
| 4 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 4 | Хлеб ржаной | 30 | 4 | Хлеб ржаной | 30 |
| 5 | Хлеб ржаной | 25 | 5 | Фрукты свежие (банан) | 140 | 5 | Кондитерское изделие (печенье) | 45 |
| 6 | Фрукты свежие (яблоко) | 100 |  |  |  | 6 | Фрукты свежие (мандарин) | 100 |
|  | **Обед** |  |  | **Обед** |  |  | **Обед** |  |
| 1 | Овощи свежие (помидор) | 80 | 1 | Салат из свеклы с сыром | 80 | 1 | Салат из капусты | 80 |
| 2 | Щи из свежей капусты | 250 | 2 | Борщ | 250 | 2 | Суп крестьянский с крупой | 250 |
| 3 | Биточки из говядины с соусом | 70/30 | 3 | Печень по-строгановски | 70/40 | 3 | Рыба тушеная в томате с овощ. | 80/50 |
| 4 | Каша ячневая вязкая | 150 | 4 | Картофельное пюре | 180 | 4 | Картофель отварной | 150 |
| 5 | Какао на молоке витаминизиров. | 200 | 5 | Кисель плодово-ягодный с витаминизированный | 200 | 5 | Чай с молоком | 200 |
| 6 | Хлеб пшеничный йодированный | 55 | 6 | Хлеб пшеничный йодированный | 55 | 6 | Хлеб пшеничный йодированный | 55 |
|  | Хлеб ржаной | 36 | 7 | Хлеб ржаной | 36 |  | Хлеб ржаной | 36 |
|  | **День 7** |  |  | **День 9** |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |
| 1 | Тефтели с соусом | 100/30 | 1 | Сыр порционно | 32 |  |  |  |
| 2 | Макаронные изделия отварные | 130 | 2 | Масло сливочное порционно | 10 |  |  |  |
| 3 | Капуста тушеная | 50 | 3 | Каша молоч. манная с маслом слив. | 200/5 |  |  |  |
| 4 | Напиток с витаминами и пребиотиком | 200 | 4 | Чай с лимоном | 200/7 |  |  |  |
| 5 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 5 | Булочка «Домашняя» | 50 |  |  |  |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 6 | Хлеб ржаной | 25 |  |  |  |
|  | **Обед** |  | 7 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 |  |  |  |
| 1 | Салат из моркови с зеленым горошком | 80 |  | **Обед** |  |  |  |  |
| 2 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 1 | Салат из огурцов | 80 |  |  |  |
| 3 | Рыба запеченная по-русски | 70/150 | 2 | Суп-лапша домашняя | 250 |  |  |  |
| 4 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3 | Рагу из птицы | 75/125 |  |  |  |
| 5 | Хлеб пшеничный йодированный | 55 | 4 | Сок яблочный | 200 |  |  |  |
| 6 | Хлеб ржаной | 36 | 5 | Хлеб пшеничный йодированный | 55 |  |  |  |
| 7 | Фрукты свежие (мандарин) | 100 | 6 | Хлеб ржаной | 36 |  |  |  |
|  |  |  | 7 | Фрукты свежие (яблоко) | 100 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |