ПРИМЕРНОЕ 20 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 – 11 КЛАССОВ

Сентябрь – октябрь 2021 г.

|  |  |
| --- | --- |
| **I НЕДЕЛЯ** | **II НЕДЕЛЯ** |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** |
| Каша овсяная молочная с маслом | 250 | Каша рисовая молочная с маслом | 250 |
| Фрукты в ассортименте  | 150 | Фрукты в ассортименте  | 100 |
| Горячий бутерброд с помидором и сыром |  20/15/15 | Сыр порциями |  15 |
| Хлеб ржаной |  30 | Хлеб пшеничный /ржаной | 30/20 |
| Какао с молоком | 200 | Чай с сахаром | 200 |
|  |  | Коктейль молочный | 200 |
| **ВТОРНИК** |  | **ВТОРНИК** |  |
| Филе птицы запеченное с помидорами | 100 |  Сыр сливочный в индивидуальной упакрвке | 17,5 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | Рыба, запеченная с помидором и сыром (минтай) | 100 |
| Сыр порциями |  15 | Картофель запеченный со сметаной/ Картофель отварной с маслом и зеленью. | 180 |
| Хлеб пшеничный / ржаной | 30/30 | Хлеб пшеничный / ржаной | 45/30 |
|  |  |
| Чай с сахаром | 200 | Напиток апельсиновый | 200 |
| **СРЕДА** |  | **СРЕДА** |  |
| Фриттата с овощами | 200 | Запеканка из творога с тыквой и морковью со сгущенным молоком | 200 |
| Фрукты в ассортименте  | 100 | Фрукты в ассортименте  | 150 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 |
|
| Чай с молоком | 200 | Горячий шоколад | 200 |
| Коктейль молочный | 200 |  |  |
| **ЧЕТВЕРГ** |  | **ЧЕТВЕРГ** |  |
| Запеканка творожная «Зебра» со сгущенным молоком | 200 | Филе птицы запеченное с овощами | 100 |
| Фрукты в ассортименте  | 100 | Макароны отварные с маслом | 180 |
| Сыр порциями | 15 | Огурцы порционные |  60 |
| Хлеб, пшеничный / ржаной | 30/20 | Хлеб пшеничный /ржаной | 30/30 |
|  |  |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | Чай с молоком | 200 |
| **ПЯТНИЦА** |  | **ПЯТНИЦА** |  |
| Огурцы порционные | 100 | Омлет натуральный | 200 |
| Котлета мясная с сыром / Мясо тушеное | 100 | Фрукты в ассортименте  | 150 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом. | 180 | Пряник | 50 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | Хлеб пшеничный /ржаной | 30/20 |
|  |
| Компот фруктово-ягодный (яблоко- черноплодная рябина) | 200 | Какао с молоком | 200 |
| **III НЕДЕЛЯ** | **IV НЕДЕЛЯ** |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** |
| Каша ячневая молочная с маслом | 250 | Каша пшенная молочная с маслом | 250 |
| Фрукты в ассортименте  |  150 | Фрукты в ассортименте | 100 |
| Горячий сэндвич с сыром |  75 | Горячий бутерброд с помидором и сыром |  20/15/15 |
| Хлеб ржаной |  20 | Хлеб ржаной | 20 |
| Какао с молоком |  200 | Какао с молоком | 200 |
| **ВТОРНИК** |  | **ВТОРНИК** |  |
| Сыр порциями | 20 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17,5 |
| Биточек мясной (говядина, курица) / Мясо тушеное | 100 | Рыба тушеная с овощами (минтай, лук, морковь, т/паста) | 100 |
| Рис отварной с маслом | 180 | Картофель запеченный со сметаной | 180 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | Хлеб пшеничный / ржаной | 40/30 |
|  |
| Компот фруктово-ягодный (яблочно- клюквенный) | 200 | Напиток яблочно-клубничный с лимоном | 200 |
| **СРЕДА** |  | **СРЕДА** |  |
| Помидоры порционные | 100 | Запеканка из творога с шоколадным соусом | 200 |
| Филе птицы тушеное «По – сибирски» | 100 | Фрукты в ассортименте  | 100 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | Сыр порциями | 15 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/25 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 |
|
|  Компот яблочно - ананасовый |  *200* | Чай с шиповником | 200 |
|  |  |  |  |
| **ЧЕТВЕРГ** |  | **ЧЕТВЕРГ** |  |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200 | Филе птицы тушенное в сливочном соусе | 100 |
| Фрукты в ассортименте  | 100 | Спагетти отварные с маслом | 180 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | Огурцы порционные | 100 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  | Сок фруктовый  | 200 |
| **ПЯТНИЦА** |  | **ПЯТНИЦА** |  |
| Омлет с сыром | 200 | Омлет с помидорами | 200 |
| Фрукты в ассортименте  | 150 | Масло сливочное порциями | 10 |
| Масло шоколадное порциями/ Масло сливочное порциями | 10 | Фрукты в ассортименте  | 150 |
| Хлеб пшеничный /ржаной | 30/20 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 |
| Чай с сахаром | 200 | Горячий шоколад | 200 |