



Утверждаю
Директор МБОУ Восходовской ОШ
Румянцева Е.А.
01.09.2021г.

Примерное 10 (12) - дневное меню
Первая неделя

День 1 (Понедельник)	Наименование блюда	Возраст детей	
		7-11 лет	11-18 лет
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром) №175	200	250
	Сыр порциями №15	20	30
	Какао с молоком №382	200	200
	Хлеб пшеничный №Н	30	50
	Йогурт порционный №Н	125	125
		575	655

День 2 (Вторник)	Наименование блюда	7-11 лет		11-18 лет	
		7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет
Завтрак	Сырники творожные (с вареньем или молоком сгущенным) №219	200	250		
	Чай с лимоном №375,377	200	200		
	Хлеб пшеничный №Н	20	30		
	Яблоко №338	100	100		
		520	580		

День 3 (Среда)	Наименование блюда	7-10 лет		11-17 лет	
		7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет
Завтрак	Жаркое по-домашнему №259	180	200		
	Огурец свежий №71	50	80		
	Компот из сухофруктов №349	200	200		
	Хлеб пшеничный №Н	30	50		
		460	530		

День 4 (Четверг)	Наименование блюда	7-10 лет		11-17 лет	
		7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет
Завтрак	Гуляш №260	80	100		
	Рис отварной №304	150	200		
	Кофейный напиток с молоком №379	200	200		
	Хлеб пшеничный №Н	30	50		
	Помидор свежий	50	80		
		510	630		

День 5 (Пятница)	Наименование блюда	7-10 лет		11-17 лет	
		7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет
	Котлеты рыбные №234	80	100		
	Пюре картофельное №312	150	200		
	Компот из свежих фруктов №342	200	200		
	Хлеб пшеничный №Н	20	40		
	Груша №338	100	100		
		550	640		

День 6 (Суббота)	Наименование блюда	7-11 лет		11-18 лет	
		7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет
Завтрак	Макароны отварные с маслом №202, 203				200
	Яйцо вареное №337				40
	Чай с молоком и сахаром №375, 378				200

	Сыр порциями №15		30
	Хлеб пшеничный №Н		50
			570

Вторая неделя

День 7(Понедельник)	Наименование блюда	Возраст детей	
		7-11 лет	11-18 лет
Завтрак	Плов №265	200	250
	Сок	200	200
	Огурец свежий №71	50	80
	Хлеб пшеничный №Н	30	50
	Йогурт порциями №Н	125	125
		605	705

День 8 (Вторник)	Наименование блюда	7-11 лет		11-18 лет	
		7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями №120	200	250		
	Чай с сахаром №375, 375	200	200		
	Хлеб пшеничный №Н	20	30		
	Яблоко №338	100	100		
		520	580		

День 9 (Среда)	Наименование блюда	7-10 лет		11-17 лет	
		7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет
Завтрак	Пюре картофельное №312	150	200		
	Рыба, припущенная в молоке №228	80	100		
	Компот из свежих фруктов №342	200	200		
	Хлеб пшеничный №Н	30	50		
		460	550		

День 10 (Четверг)	Наименование блюда	7-10 лет		11-17 лет	
		7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет
Завтрак	Котлета домашняя (с маслом) №271	80	100		
	Рис отварной №304	150	200		
	Кофейный напиток с молоком №379	200	200		
	Хлеб пшеничный №Н	30	50		
	Сыр порциями №15	20	30		
	Помидор свежий	50	80		
		530	660		

День 11 (Пятница)	Наименование блюда	7-10 лет		11-17 лет	
		7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет
	Запеканка картофельная с мясом №478	200	250		
	Компот из свежих фруктов	200	200		
	Хлеб пшеничный №Н	20	40		
	Груша №338	100	100		
		520	590		

День 12 (Суббота)	Наименование блюда	7-11 лет		11-18 лет	
		7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет
Завтрак	Каша гречневая с молоком			200	
	Какао с молоком №382			200	
	Сыр порциями №15			30	
	Хлеб пшеничный №Н			30	
				460	