

Осенне-Зимнее МЕНЮ (1-я неделя)



УТВЕРЖДАЮ

Директор АНОО «Лингвистическая гимназия «Виктория»

М.Л.Пикало

«*Н.И.Иванов*» 2021 г.

| | ПОНЕДЕЛЬНИК | | | ВТОРНИК | | | СРЕДА | | | ЧЕТВЕРГ | | | ПЯТНИЦА | | |
|--------------|------------------------------|--------|--------------|----------------------------|--------|--------------|-------------------------------|--------|--------------|-------------------------------|--------|--------------|----------------------------------|--------|---------|
| | Наименование блюд | Выход | | Наименование блюд | Выход | | Наименование блюд | Выход | | Наименование блюд | Выход | | Наименование блюд | Выход | |
| | | 7-11 | 12+ | | 7-11 | 12+ | | 7-11 | 12+ | | 7-11 | 12+ | | 7-11 | 12+ |
| ЗАВТРАК | Масло слив. | 10 | 10 | Масло сл. | 10 | 10 | Масло слив. | 10 | 10 | Масло слив. | 10 | 10 | Масло слив. | 10 | 10 |
| | Сыр | 20 | 30 | Буженина запеч. | 20 | 30 | Печень по строган. | 100 | 120 | Сыр | 30 | 20 | Яйцо вар. 1 шт. | 40 | 40 |
| | Сырники со смет. | 100/20 | 100/20 | Омлет натур. | 110 | 110 | Макарон. отв. со слив. маслом | 150 | 200 | Суфле творожное с киселем | 100/20 | 100/20 | Макарон. запеч. с сыром | 150/20 | 200/30 |
| | Каша мол. «Дружба» | 150 | 200 | Каша гречн. молочная | 150 | 200 | Огурец солен. | 40 | 40 | Каша овсян. молочн. | 150 | 200 | Огурец свеж. | 80 | 80 |
| | Кофейн. напиток с молоком | 200 | 200 | Чай с лимоном | 200/10 | 200/10 | Какао с молоком | 200 | 200 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 |
| | Итого | 500 | 560 | Итого: | 500 | 560 | Итого: | 500 | 570 | Итого: | 500 | 560 | Итого: | 500 | 560 |
| 2-й ЗАВТРАК | Сок | 200 | 200 | Бананы | 200 | 200 | Апельсины | 200 | 200 | Сок яблочный | 200 | 200 | Яблоки | 200 | 200 |
| ОБЕД | Салат из б/к капусты | 60 | 100 | Сельдь с зел. гор. | 25/35 | 35/50 | Консерв. огурец | 60 | 100 | Икра кабачков. (для детей) | 60 | 100 | Винегрет | 60 | 100 |
| | Рассольник | 200 | 250 | Борщ «Сибирский» | 200 | 250 | Суп гороховый | 200 | 250 | Суп картоф. с макарон. издел. | 200 | 250 | Щи из кваш. капусты | 200 | 250 |
| | Картофель пюре | 150 | 180 | Котлеты «Особые» | 90 | 100 | Фрикадельки мясн. паровые | 90 | 100 | Котлеты из кур. | 90 | 100 | Куры отв. | 100 | 100 |
| | Отвар шиповника | 200 | 200 | Овощное рагу | 150 | 180 | Рис рассыпч. | 150 | 180 | Капуста туш. | 150 | 180 | Каша гречнев. вязк. | 150 | 180 |
| | | | | Сок яблочный | 200 | 200 | Компот из сухофр. | 200 | 200 | Отвар шиповника | 200 | 200 | Кисель из клюквы | 200 | 200 |
| | Итого: | 710 | 830 | Итого: | 700 | 815 | Итого: | 700 | 830 | Итого: | 700 | 830 | Итого: | 710 | 830 |
| ПОЛДНИК | Молоко | 200 | 200 | Киви | 50 | 50 | Бамбуковые палочки | 30 | 40 | Киви | 50 | 100 | Булочка с изюмом | 95 | 130 |
| | Пирожок с повидлом | 100 | 130 | Зефир | 50 | 100 | Молоко | 200 | 200 | Печенье | 50 | 50 | Молоко | 200 | 200 |
| | | | | Чай без сахара | 200 | 200 | | | | Молоко | 200 | 200 | | | |
| | Итого: | 300 | 330 | Итого: | 300 | 350 | Итого: | 305 | 350 | Итого: | 300 | 350 | Итого: | 295 | 330 |
| УЖИН | Огурец свеж. | 60 | 100 | Жаркое по домашн. | 250 | 300 | Помидоры св. | 60 | 100 | Треска запеч. в смет. соусе | 100/50 | 120/60 | Свекла отв. | 60 | 100 |
| | Треска отв. (филе) | 100 | 120 | Морковь туш. в смет. соусе | 50 | 100 | Рыба с овощами | 100 | 120 | Картофель отв. с раст. маслом | 150/10 | 200/10 | Рулет мясной фарш. луком и яйцом | 100 | 120 |
| | Каша перлов. со слив. маслом | 150/5 | 180/5 | Кефир | 200 | 200 | Картофель пюре | 150 | 180 | Кефир | 200 | 200 | Рагу из овощей | 150 | 180 |
| | Чай | 200 | 200 | Хлеб пшен., рж. | 150/80 | 200/120 | Чай | 200 | 200 | Хлеб пшен., ржаной | 150/80 | 200/120 | Сок томатн. | 200 | 200 |
| | Хлеб пшен., рж. | 150/80 | 200/120 | | | | Хлеб пшен., рж. | 150/80 | 200/120 | | | | Хлеб пшен., рж. | 150/80 | 200/120 |
| | Итого: | 515 | 605 | Итого: | 500 | 600 | Итого: | 510 | 600 | Итого: | 510 | 590 | Итого: | 510 | 600 |
| На весь день | 2225 | 2525 | На весь день | 2200 | 2525 | На весь день | 2215 | 2550 | На весь день | 2210 | 2530 | На весь день | 2215 | 2520 | |