

Директор МАОУ "Лицей Солярис"

УТВЕРЖДАЮ

О.Ю. Мирошниченко

(должность)

(ФИО)

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда
Неделя 1 День 1		
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200
	Батон	40
	Масло сливочное порциями	20
	Сыр твердый порциями	20
	Чай с сахаром	200
	Фрукт свежий груша	250
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	60
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200
	Фрикадельки из мяса кур запеченные в томате с овощами	90
	Макаронные изделия отварные	150
	Компот из смеси сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржаной	30
ИТОГО ЗА ОБЕД		760
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440
День 2 7-11 лет		
ЗАВТРАК	Каша манная на молоке жидкая	200
	яйцо вареное	40
	Фрукт свежий яблоко	150
	Булочка Ванильная	100
	Чай с клубникой	200
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		690

ОБЕД	Икра кабачковая	60
	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	200
	Гуляш из мяса кур	90
	Гречка отварная	150
	Напиток плодово-ягодный	200
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржаной	30
ИТОГО ЗА ОБЕД		760
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450
День 3 7-11 лет		
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с рисом	150
	Молоко сгущенное	50
	Пряник	50
	Фрукт свежий апельсин	240
	Чай с сахаром	200
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с яблоком	60
	Щи на курином бульоне со сметаной	200
	Котлета куриная	90
	Соус томатный	20
	Картофельное пюре	150
	Напиток из шиповника	200
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржаной	30
ИТОГО ЗА ОБЕД		780
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470
День 4 7-11 лет		
ЗАВТРАК	Огурцы соленые	60
	Митбол куриный	90
	Соус томатный	20
	Макаронные изделия отварные	150
	Чай с лимоном	200
	Хлеб пшеничный	30
	Фрукт свежий груша	250
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	

ОБЕД	Винегрет Школьный	60
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200
	Котлета рыбная Любительская	90
	Соус овощной	25
	Рис отварной	150
	Сок фруктовый	200
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржаной	30
ИТОГО ЗА ОБЕД		785
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535
День 5		
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев Овсяных молочная	200
	Блинчики	150
	Молоко сгущенное	50
	Фрукт свежий Банан	250
	Чай с ягодой	200
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		850
ОБЕД	Салат из соленого огурца с зеленым горошком и картофелем .	60
	Свекольник на мясном бульоне с зеленью.	200
	Плов с мясом говядины	240
	Напиток из смеси ягодной замороженной	200
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржаной	30
ИТОГО ЗА ОБЕД		760
Итого за день		1610
Неделя 2 День 6 7-11 лет		
ЗАВТРАК	Каша Рисовая на молоке	200
	Булочка с кокосовой стружкой	100
	Кисломолочный продукт Йогурт	200
	Чай с сахаром	200
	Фрукт свежий груша	250
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		700

ОБЕД	Икра кабачковая	60
	Суп Картофельный с куриными фрикадельками	200
	Бефстроганов из мяса кур	90
	Спагетти отварные	150
	Компот из смеси сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржаной	30
ИТОГО ЗА ОБЕД		760
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460
День 7 7-11 лет		
ЗАВТРАК	Сырники из творога запеченные	200
	Соус ягодный	50
	Батон	40
	Сыр твердый порциями	20
	Чай с лимоном	200
	Фрукт свежий Банан	250
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	
ОБЕД	Закуска из белокачанной капусты и моркови	60
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200
	Ёжики из говядины в томатно-овощной заливке	90
	Картофель запеченный	150
	Напиток из вишни	200
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржаной	30
ИТОГО ЗА ОБЕД		760
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270

День 8		
ЗАВТРАК	Омлет с брокколи	160
	Масло сливочное порциями	20
	Сыр твердый порциями	20
	Батон	40
	Фрукт свежий груша	250
	Чай с клубникой	200
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		690
ОБЕД	Икра Овощная (кабачковая)	60
	Суп Картофельный на курином бульоне с макаронными изделиями	200
	Гуляш из мяса кур	90
	Гречка отварная	150
	Напиток из клубники и свежих яблок	200
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржаной	30
ИТОГО ЗА ОБЕД		760
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450
День 9		
ЗАВТРАК	Макаронные изделия запеченные с сыром	200
	Фрукт свежий Банан	250
	Печенье	40
	Чай с лимоном	200
	Кисломолочный продукт Йогурт	200
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		690
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	60
	Суп Картофельный на курином бульоне с зеленью	200
	Тефтели из мяса кур	90
	Капуста тушеная	150
	Напиток плодово-ягодный	200
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржаной	30
ИТОГО ЗА ОБЕД		760
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450

День 10		
	Каша Пшенная на молоке	200
ЗАВТРАК	Батон	40
	Масло сливочное порциями	20
	Свежий фрукт яблоко	180
	Какао-напиток с молоком	200
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640
ОБЕД	Соленый огурец	60
	Суп Картофельный на курином бульоне с крупой рисовой	200
	Биточки из мяса кур	100
	Каша Пшеничная рассыпчатая	150
	Напиток из шиповника	200
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржаной	30
ИТОГО ЗА ОБЕД		770
Итого за день		1730