***КОМПОНОВОЧНАЯ ТАБЛИЦА К МЕНЮ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ ДЛЯ УЧ-СЯ 5-11 классов 2023г.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **День 1** |  |  | **День 2** |  |  | **День 3** |  |
|  | **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |  |
| 1 | Запеканка из творога со сг. мол. | 160/50 | 1 | Плов из птицы | 210 | 1 | Салат из белокач кап с огурцом | 100 |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 2 | Какао на молоке витаминизиров. | 200 | 2 | Котлета особая | 100 |
| 3 | Кондитерское изделие (мармелад) | 40 | 3 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 4 | Каша гречневая | 180 |
| 4 | Фрукты свежие (яблоко) | 110 | 4 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 5 | Сок(яблочный) | 200 |
|  |  |  | 5 | Фрукты свежие (мандарин) | 100 | 6 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 |
|  |  |  |  |  |  | 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 |
|  | **Обед** |  |  | **Обед** |  |  | **Обед** |  |
| 1 | Салат из белокочанной капусты | 80 | 1 | Икра свекольная | 80 | 1 | Помидор в нарезке | 80 |
| 2 | Суп картофельный с крупой | 250 | 2 | Рассольник ленингр со смет. | 250/10 | 2 | Уха с крупой | 250/25 |
| 3 | Рыба запеченная | 100 | 3 | Омлет с сыром | 200 | 3 | Капуста тушенная с мясом | 200 |
| 4 | Картофельное пюре | 180 | 4 | Кисель из кураги | 200 | 4 | Чай с молоком | 200 |
| 5 | Сок (грушевый) | 200 | 5 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 5 | Хлеб пшеничный йодированный | 55 |
| 6 | Хлеб пшеничный йодированный | 55 | 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 36 | 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 36 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 36 | 7 | Фрукты свежие(груша) | 110 | 7 | Фрукты свежие(банан) | 110 |
|  | **Полдник** |  |  | **Полдник** |  |  | **Полдник** |  |
| 1 | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 1 | Вареники ленивые со сметаной | 150 | 1 | Салат из белокочанной капусты и свеклы | 80 |
| 2 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2 | Напиток кисломолочный «Снежок» | 200 | 2 | Тефтели  | 100 |
| 3 | Хлеб ржано-пшеничный | 24 |  |  |  | 3 | Кисель из сока | 200 |
|  |  |  |  |  |  | 4 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 |
|  |
|  | **День 4** |  |  | **День 5** |  |  | **День 6** |  |
|  | **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |  |
| 1 | Салат из моркови по-корейски | 100 | 1 | Огурец в нарезке | 100 | 1 | Омлет натуральный с зеленым горошком | 200 |
| 2 | Бефстроганов | 50/50 | 2 | Котлета рыбная  | 120 | 2 | Кисель плодово-ягодный витаминизированный | 200 |
| 3 | Макаронные изделия отварные | 140 | 3 | Рагу из овощей | 180 | 3 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 |
| 4 | Капуста тушенная | 40 | 4 | Компот из кураги | 200 | 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 |
| 5 | Компот из свежих яблок | 200 | 5 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 5 | Фрукты свежие (груша) | 110 |
| 6 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  | **Обед** |  |  | **Обед** |  |
| 1 | Салат из сырых овощей | 80 | 1 | Салат из квашеной капусты | 80 | 1 | Икра свекольная | 80 |
| 2 | Борщ со сметаной | 250/5 | 2 | Суп с клецками | 250/50 | 2 | Сыр порционно | 15 |
| 3 | Биточки из говядины | 100 | 3 | Плов из птицы | 200 | 3 | Рассольник ленинградский со смет. | 250/10 |
| 4 | Картофельное пюре | 180 | 4 | Какао на молоке витаминизиров. | 200 | 4 | Гуляш | 50/50 |
| 5 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 5 | Хлеб пшеничный йодированный | 55 | 5 | Каша ячневая вязкая | 180 |
| 6 | Хлеб пшеничный йодированный | 55 | 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 36 | 6 | Сок (земляничный) | 200 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 36 |  |  |  | 7 | Хлеб пшеничный йодированный | 55 |
| 8 | Фрукты свежие (мандарин) | 110 |  |  |  | 8 | Хлеб ржано-пшеничный | 36 |
|  | **Полдник** |  |  | **Полдник** |  |  | **Полдник** |  |
| 1 | Каша пшенная с фруктами | 200 | 1 | Рыба запеченная в омлете | 100 | 1 | Салат из зеленого горошка | 80 |
| 2 | Компот из свежих яблок | 200 | 2 | Чай с повидлом | 200/15 | 2 | Котлета из птицы | 90 |
| 3 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 3 | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 3 | Напиток кисломолочный «Снежок» | 200 |
|  |  |  |  |  |  | 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 24 |
|  |
|  | **День 7** |  |  | **День 8** |  |  | **День 9** |  |
|  | **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |  |
| 1 | Помидоры в нарезке | 100 | 1 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 1 | Сыр порционно | 30 |
| 2 | Тефтели с соусом | 90/30 | 2 | Рыба тушенная в томате с овощами | 70/50 | 2 | Суп молочный с крупой | 300 |
| 3 | Картофельное пюре | 180 | 3 | Картофель отварной | 180 | 3 | Чай с лимоном | 200 |
| 6 | Сок (яблочный) | 200 | 4 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 4 | Булочка «Домашняя» | 50 |
| 7 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 5 | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 |
| 8 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  | **Обед** |  |  | **Обед** |  |
| 1 | Салат из моркови с черносливом | 80 | 1 | Салат из сборных овощей | 80 | 1 | Салат из белокочанной капусты с огурцом и кукурузой | 80 |
| 2 | Суп с крупой и мясными фрикад. | 250/25 | 2 | Суп-лапша домашняя | 250 | 2 | Суп крестьянский с крупой | 250 |
| 3 | Сырники из творога со сгущенным молоком | 180/40 | 3 | Биточек из кур | 100 | 3 | Рыба запеченная с картофелем | 225 |
| 4 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 4 | Каша пшеничная вязкая | 180 | 5 | Сок (земляничный) | 200 |
| 5 | Хлеб пшеничный йодированный | 55 | 5 | Чай с сахаром | 200 | 6 | Хлеб пшеничный йодированный | 55 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 36 | 6 | Хлеб пшеничный йодированный | 55 | 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 36 |
| 7 | Фрукты свежие (груша) | 110 | 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 36 | 8 | Фрукты свежие (груша) | 110 |
|  |  |  | 8 | Фрукты свежие (яблоко) | 110 | 9 | Кондитерское изделие (печенье) | 45 |
|  | **Полдник** |  |  | **Полдник** |  |  | **Полдник** |  |
| 1 | Голубцы ленивые | 120 | 1 | Салат Степной | 100 | 1 | Рагу из овощей | 150 |
| 2 | Чай с молоком | 200 | 2 | Бутерброд с сыром | 35 | 2 | Компот из свежих фруктов | 200 |
| 3 | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 3 | Сок (грушевый) | 200 | 3 | Хлеб ржано-пшеничный | 24 |
| 4 | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
|  | **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Азу | 225 |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Компот из смеси сухофруктов | 200 |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Хлеб пшеничный йодирован. | 40 |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Фрукты свежие (банан) | 100 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат из моркови по-корейски | 80 |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Щи из свеж. капусты с картофелем и сметаной | 250/5 |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Котлета из говядины | 100 |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Макароны отварные | 180 |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Какао на молоке витаминизиров. | 200 |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Хлеб пшеничный йодированный | 50 |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Напиток кисломолочный «Снежок» | 200 |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Булочка Домашняя | 50 |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Запеканка из макарон с яблоками | 150 |  |  |  |  |  |  |