

Согласовано

И.О. Директора МБОУ СОШ № 19

Насурова Х.Н..



Утверждаю

Директор ООО «Вавилон»

Халилов Р.И.



Примерное двухнедельное меню (завтрак) и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет

Меню разработано по сборникам рецептов:
(М.П. Могильный, В.Т. Лапшина, А.И. Здобнов,
В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный, А.В. Румянцева)

2 неделя				4 день четверг		5 день пятница	
1 день понедельник				3 день среда		4 день четверг	
2 день вторник				Завтрак		Завтрак	
9 день вторник				10 день среда		11 день четверг	
8 день понедельник				Завтрак		Завтрак	
12 день пятница				Завтрак		Завтрак	
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с изюмом и курагой	200	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	80	Запеканка из творога	130	Салат из моркови с яблоком	80
Масло сливочное порциями	15	Плов из курицы	200	Яйца вареные	40	Курица отварная	80
Яйца вареные	40	Сок	180	Сыр порциями	20	Макаронные изделия отварные	150
Какао с молоком	180	Хлеб пшеничный 30 гр	30	Чай с сахаром	180	Компот из смеси сухофруктов	30
Хлеб пшеничный 30 гр	30	Хлеб ржаной 10 гр	10	Хлеб пшеничный 30 гр	30	Хлеб пшеничный 10 гр	10
Хлеб ржаной 10 гр	10	Хлеб ржаной 10 гр	50	Хлеб ржаной 10 гр	10	Хлеб ржаной 10 гр	150
Яблоки	150	Вафли	30	Хлеб ржаной 10 гр	10	Яблоки	150
Каша рисовая на молоке	200	Салат "Щкольный" 80г	80	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке	200	Макаронные изделия, запеченные с сыром	160
Масло сливочное порциями	15	Омлет натуральный	20	Масло сливочное порциями	15	Яйца вареные	40
Какао с молоком	180	Сыр порциями	80	Сок	180	Компот из смеси сухофруктов	180
Хлеб пшеничный 30 гр	30	Чай с сахаром	20	Хлеб пшеничный 30 гр	30	Хлеб пшеничный 30 гр	30
Хлеб ржаной 10 гр	10	Хлеб ржаной 10 гр	10	Хлеб ржаной 10 гр	10	Хлеб ржаной 10 гр	10
Яблоки	150	Хлеб пшеничный 30 гр	30	Вафли	40	Яблоки	150
Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	80	Запеканка из творога	130	Салат из моркови с яблоком	80	Курица отварная	80
Плов из курицы	200	Яйца вареные	40	Макаронные изделия отварные	150	Компот из смеси сухофруктов	30
Сок	180	Чай с сахаром	30	Хлеб пшеничный 30 гр	30	Хлеб ржаной 10 гр	10
Хлеб пшеничный 30 гр	30	Хлеб ржаной 10 гр	10	Хлеб пшеничный 30 гр	30	Хлеб ржаной 10 гр	10
Хлеб ржаной 10 гр	10	Хлеб ржаной 10 гр	50	Хлеб ржаной 10 гр	10	Хлеб ржаной 10 гр	10
Вафли	30	Хлеб ржаной 10 гр	30	Хлеб ржаной 10 гр	10	Хлеб ржаной 10 гр	10
Яблоки	150	Хлеб пшеничный 30 гр	30	Вафли	40	Яблоки	150
Салат "Щкольный" 80г	80	Запеканка из творога	130	Салат из моркови с яблоком	80	Курица отварная	80
Омлет натуральный	20	Яйца вареные	40	Макаронные изделия отварные	150	Компот из смеси сухофруктов	30
Сыр порциями	80	Чай с сахаром	30	Хлеб пшеничный 30 гр	30	Хлеб ржаной 10 гр	10
Чай с сахаром	20	Хлеб пшеничный 30 гр	10	Хлеб ржаной 10 гр	10	Хлеб ржаной 10 гр	10
Хлеб ржаной 10 гр	10	Хлеб ржаной 10 гр	50	Хлеб пшеничный 30 гр	30	Хлеб ржаной 10 гр	10
Хлеб пшеничный 30 гр	30	Хлеб ржаной 10 гр	30	Хлеб ржаной 10 гр	10	Хлеб ржаной 10 гр	10
Яблоки	150	Хлеб пшеничный 30 гр	30	Вафли	40	Яблоки	150