

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 19

Багирова Э.Э.

« 10» января 2025 год

Утверждаю

Директор ООО «Вавилон»

Халилов Р.И.

« 10» января 2025 год

Примерное двухнедельное меню 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)

1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница	
		Обед		Обед					
Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	80	Суп картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне	250	Суп-хинкал	250	Суп картофельный рисовый на бульоне	250	Суп-лапша домашняя	250
Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне	250	Котлеты куриные из фарша	80	Курица отварная	80	Филе курицы, тушенное в соусе томатном	100	Рыба запеченная	80
Плов из курицы	200	Макаронные изделия отварные	150	Каша гречневая рассыпчатая	150	Вермишель со сливочным маслом	150	Каша пшеничная рассыпчатая	150
Компот из смеси сухофруктов	180	Чай с сахаром	180	Компот из смеси сухофруктов	180	Чай с сахаром	180	Компот из смеси сухофруктов	180
Хлеб пшеничный 40 гр	40	Хлеб пшеничный 40 гр	40	Хлеб пшеничный 40 гр	40	Хлеб пшеничный 40 гр	40	Хлеб пшеничный 40 гр	40
Хлеб ржаной 20 гр	20	Хлеб ржаной 20 гр	20	Хлеб ржаной 20 гр	20	Хлеб ржаной 20 гр	20	Хлеб ржаной 20 гр	20
	20	яблоки	150					яблоки	150

8 день понедельник		9 день вторник		10 день среда		11 день четверг		12 день пятница	
		Обед		Обед					
Суп картофельный рисовый на бульоне	250	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне	250	Суп-хинкал	250	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне	250	Суп картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне	250
Запеканка картофельная с куриным фаршем	250	Котлеты куриные из фарша	80	Курица отварная	80	Плов из курицы	200	Рыба запеченная	80
Чай с сахаром	180	Макаронные изделия отварные	150	Каша гречневая рассыпчатая	150	Компот из смеси сухофруктов	180	Каша пшеничная рассыпчатая	150
Хлеб пшеничный 40 гр	40	Компот из смеси	180	Чай с сахаром	180	Хлеб пшеничный 40 гр	40	Чай с сахаром	180
Хлеб ржаной 20 гр	20	Хлеб пшеничный 40 гр	40	Хлеб пшеничный 40 гр	40	Хлеб пшеничный 40 гр	20	Хлеб пшеничный 40 гр	40
яблоки	150	Хлеб ржаной 20 гр	20	Хлеб ржаной 20 гр	20	яблоки	150	Хлеб ржаной 20 гр	20

1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница	
Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" на молоке	200	Плов из курицы	200	Макаронные изделия, запеченные с сыром	160	Курица отварная	80	Омлет натуральный	80
Бутерброд с повидлом	55	Масло сливочное порциями	15	Яйца вареные	40	Каша пшеничная рассыпчатая	150	Каша пшеничная жидкая молочная	200
Чай с сахаром	180	Компот из смеси сухофруктов	180	Чай с сахаром	180	Компот из смеси сухофруктов	180	Чай с сахаром	180
Хлеб ржаной 10 гр	10	Хлеб пшеничный 30 гр	30	Хлеб пшеничный 30 гр	30	Хлеб пшеничный 30 гр	30	Хлеб пшеничный 30 гр	30
Яблоки	150	Хлеб ржаной 10 гр	10	Хлеб ржаной 10 гр	10	Хлеб ржаной 10 гр	10	Хлеб ржаной 10 гр	10
		Хлеб ржаной 10 гр		Печенье	50	Яблоки	150		

8 день понедельник		9 день вторник		10 день среда		11 день четверг		12 день пятница	
Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" на молоке	200	Запеканка из вермишели с яйцом	150	Каша пшеничная жидкая молочная	200	Омлет натуральный	80	Плов из курицы	200
Сыр порциями	20	повидло	25	Масло сливочное порциями	15	Сыр порциями	20	Чай с сахаром	180
Чай с сахаром	180	Хлеб пшеничный 30 гр	30	Чай с сахаром	180	Компот из смеси сухофруктов	180	Хлеб ржаной 10 гр	10
Хлеб пшеничный 30 гр	30	Хлеб ржаной 10 гр	10	Хлеб пшеничный 30 гр	30	Хлеб пшеничный 30 гр	30	Хлеб пшеничный 30 гр	30
Хлеб ржаной 10 гр	10	Компот из смеси сухофруктов	180	Хлеб ржаной 10 гр	10	Хлеб ржаной 10 гр	10	Яблоки	150
		Яблоки	150					Печенье	50