

**КОМПОНОВочНАЯ ТАБЛИЦА К МЕНЮ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ ДЛЯ УЧ-СЯ 5-11 классов (зима-весна)2022г.**

День 1			День 2			День 3		
Завтрак			Завтрак			Завтрак		
1	Запеканка из творога со сг. мол.	150/50	1	Салат из моркови с зел.горошком	80	1	Салат из белокоч кап. и свеклы	80
2	Чай с сахаром	200	2	Котлета из курицы	95	2	Котлета по-хлыновски	90
3	Кондитерское изделие (мармелад)	35	3	Каша пшеничная вязкая	150	3	Рис припущенный	150
4	Фрукты свежие (яблоко)	110	4	Компот из кураги	200	4	Сок(яблочный)	200
5	Хлеб ржано-пшеничный	25	5	Хлеб пшеничный йодированный	35	5	Хлеб пшеничный йодированный	35
			6	Хлеб ржано-пшеничный	25			
Обед			Обед			Обед		
1	Салат из белокочанной капусты	60	1	Икра свекольная	60	1	Салат из зеленого горошка	60
2	Суп картофельный с крупой	250	2	Суп из овощей со сметаной	250/10	2	Суп картофельный с бобовыми	250
3	Рыба запеченная	90	3	Омлет с сыром	200	3	Капуста тушенная с мясом	200
4	Картофельное пюре	150	4	Какао на молоке витаминизиров.	200	4	Чай с молоком	200
5	Сок (грушевый)	200	5	Хлеб пшеничный йодированный	50	5	Хлеб пшеничный йодированный	50
6	Хлеб пшеничный йодированный	50	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 субпр.	150	1	Вареники ленивые со сметаной	120/15	1	Салат из белокоч кап. и свеклы	80
2	Кофейный напиток на молоке	200	2	Напиток кисломолочный «Снежок»	200	2	Котлета по-хлыновски	60
3	Хлеб ржано-пшеничный	24	3	Хлеб пшеничный йодированный	30	3	Кисель из сока	200
						4	Хлеб пшеничный йодированный	30

	<b>День 4</b>			<b>День 5</b>			<b>День 6</b>		
	<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
1	Икра морковная	80	1	Котлета рыбная	90	1	Кукуруза консервированная	60	
2	Печень по-строгановски	60/40	2	Рагу из овощей	150	2	Омлет с зеленым горошком	200	
3	Картофельное пюре	120	3	Какао на молоке витаминизиров.	200	3	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	
4	Компот из свежих яблок	200	4	Хлеб пшеничный йодированный	35	4	Хлеб пшеничный йодированный	35	
5	Хлеб пшеничный йодированный	35	5	Хлеб ржано-пшеничный	25	5	Хлеб ржано-пшеничный	25	
6	Хлеб ржано-пшеничный	25	6	Фрукты свежие (яблоко)	100	6	Фрукты свежие (груша)	100	
							<b>Обед</b>		
	<b>Обед</b>			<b>Обед</b>			1	Салат из белокочанной капусты	60
1	Салат из соленых огурцов с лук	60	1	Салат из моркови с зел. горошком	60	2	Рассольник ленинградский со смет.	250/10	
2	Борщ со сметаной	250/5	2	Суп с клецками	250/50	3	Оладьи из печени	120	
3	Биточки из говядины	90	3	Плов из птицы	225	4	Картофельное пюре	150	
4	Каша ячневая вязкая	180	4	Кофейный напиток на молоке	200	5	Сок (земляничный)	200	
5	Компот из смеси сухофруктов	200	5	Хлеб пшеничный йодированный	50	6	Хлеб пшеничный йодированный	50	
6	Хлеб пшеничный йодированный	50	6	Хлеб ржано-пшеничный	36	7	Хлеб ржано-пшеничный	36	
7	Хлеб ржано-пшеничный	36				8	Кондитерские изделия (мармелад)	45	
	Фрукты свежие (мандарин)	110							
	<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		
1	Каша пшенная с фруктами	150/5	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 курицы	60	
3	Хлеб пшеничный йодированный	30	3	Хлеб пшеничный йодированный	30	3	Напиток кисломолочный «Снежок»	200	
			4	Хлеб ржано-пшеничный	24	4	Хлеб ржано-пшеничный	24	

День 7			День 8			День 9		
Завтрак			Завтрак			Завтрак		
1	Салат из свеклы отварной	100	1	Салат из моркови	80	1	Сыр порционно	30
2	Фрикадельки из кур	75	2	Рыба запеченая	80	2	Масло сливочное порционно	10
3	Макаронные изделия отварные	140	3	Картофель отварной	140	3	Каша молоч. манная с маслом слив.	250
5	Сок яблочный	200	4	Кофейный напиток на молоке	200	4	Чай с сахаром	200
6	Хлеб пшеничный йодированный	35	5	Хлеб пшеничный йодированный	35	5	Булочка «Домашняя»	50
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	6	Хлеб ржано-пшеничный	25	6	Хлеб ржано-пшеничный	25
			<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
<b>Обед</b>			1	Салат из белокоч. кап. и свеклы	60	1	Салат из моркови сяблоком	60
1	Салат из моркови с черносливом	60	2	Суп-лапша домашняя	250	2	Суп крестьянский с крупой	250
2	Суп с крупой и мясными фрикад.	250/25	3	Биточек из кур	90	3	Котлеты из говядины	90
3	Сырники из творога со сг. Молоком	180/40	4	Соус белый основной	20	4	Макаронные изделия отварные	180
4	Компот из смеси сухофруктов	200	5	Каша пшеничная вязкая	180	5	Какао на молоке витаминизиров.	200
5	Хлеб пшеничный йодированный	50	6	Чай с лимоном	200	6	Хлеб пшеничный йодированный	50
6	Хлеб ржано-пшеничный	36	7	Хлеб пшеничный йодированный	50	7	Хлеб ржано-пшеничный	36
7	Фрукты свежие (мандарин)	110	8	Хлеб ржано-пшеничный	36	8	Фрукты свежие (груша)	110
			9	Фрукты свежие (яблоко)	110			
<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		
1	Голубцы ленивые	150	1	Салат Степной	120	1	Рагу из овощей	150
2	Чай с молоком	200	2	Бутерброд с сыром	35	2	Компот из свежих яблок	200
3	Хлеб ржано-пшеничный	24	3	Сок грушевый	200	3	Хлеб ржано-пшеничный	24

<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Огурец соленый	40					
2	Жаркое по-домашнему	200					
3	Компот из смеси сухофруктов	200					
4	Хлеб пшеничный йодирован.	35					
5	Хлеб ржано-пшеничный	25					
6	Фрукты свежие (банан)	100					
<b>Обед</b>							
1	Салат из свеклы отварной	60					
2	Щи из свеж. капусты с картоф и сметаной	250/5					
3	Рыба запеченная в омлете	100					
4	Картофельное пюре	150					
5	Сок земляничный	200					
6	Хлеб пшеничный йодированный	50					
7	Хлеб ржано-пшеничный	36					
<b>Полдник</b>							
1	Напиток кисломолочный «Снежок»	200					
2	Булочка Домашняя	50					
3	Фрукты свежие(груша)	100					