***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 |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День 4** |  |  | **День 5** |  |  | **День 6** |  |
|  | **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |  |
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |  | **Обед** |  |
|  | **Обед** |  |  | **Обед** |  | 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 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  | **Полдник** |  |  | **Полдник** |  |
| 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 |
|  |  |  |  | **Обед** |  |  | **Обед** |  |
|  | **Обед** |  | 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 |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  | **Полдник** |  |  | **Полдник** |  |
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
|  | **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Напиток кисломолочный «Снежок» | 200 |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Булочка Домашняя | 50 |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Фрукты свежие(груша) | 100 |  |  |  |  |  |  |