

«Согласовано»



«Утверждаю»



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
УСТЬ-ЛАБИНСКОГО РАЙОНА
(Завтрак)**

МЕНЮ: ДЕТИ ОТ 12 И СТАРШЕ(ЗАВТРАК) февраль - май 2022г

Наименование блюда	Масса порции, г	Стоимость	Наименование блюда	Масса порции, г	Стоимость
1 день ЗАВТРАК			6 день ЗАВТРАК		
Каша молочная "Дружба"	200	13,04	Салат из горошка зел. конс	80	17,90
Кислом. продукт (Ряженка)	180	20,50	Омлет натуральный	100/5	32,80
Хлеб пшеничный	50	3,20	Хлеб пшеничный	40	2,56
Хлеб ржаной	20	1,43	Хлеб ржаной	30	2,14
Фрукты по сезону (яблоко)	100	10,45	Сок фруктовый (в ассорт.)	180	16,05
Булочка с маком	40	10,33	Вафли	20	3,44
ИТОГО		58,95	Фрукты по сезону (яблоко)	100	10,45
2 день ЗАВТРАК			ИТОГО		
Сыр (порциями)	15	11,80	7 день ЗАВТРАК		
Салат из белокоч. капусты	60	7,17	Овощи натуральные по сез.	70	14,00
Картофель отварной	180	22,22	Макаронные изделия отварные с маслом	140	4,77
Печень по-строгоновски	60/30	44,27	Гуляш 60/60	120	77,01
Сок фруктовый (в ассорт.)	180	16,05	Компот из плодов сушных	180	5,51
Хлеб пшеничный	50	3,20	Хлеб пшеничный	30	1,92
Хлеб ржаной	30	2,14	Хлеб ржаной	20	1,43
ИТОГО		106,85	Печенье	10	1,29
3 день ЗАВТРАК			ИТОГО		
Салат из свеклы	100	8,91	8 день ЗАВТРАК		
Фрикадельки из свинины туш. в соусе	120/60	63,04	Пудинг из творога (запеченный)	200	63,09
Кофейный напиток с молоком	200	10,88	Соус молочный (сладкий)	70	5,02
Хлеб пшеничный	40	2,56	Кисломолоч. продукт (Кефир)	180	13,65
Хлеб ржаной	30	2,14	Хлеб пшеничный	10	0,64
ИТОГО		87,53	Хлеб ржаной	10	0,71
4 день ЗАВТРАК			Фрукты по сезону (яблоко)		
Икра кабачковая	80	21,37	ИТОГО		
Пюре картофельное	150	15,94	9 день ЗАВТРАК		
Рыба запеч. под маринадом	75/75	45,09	Салат из квашеной капусты	60	8,74
Чай черный с сахаром	200	1,81	Плов из птицы	220	55,09
Хлеб пшеничный	30	1,92	Чай черный с сахаром	200	1,81
Хлеб ржаной	40	2,85	Хлеб пшеничный	50	3,20
ИТОГО		88,98	Хлеб ржаной	30	2,14
5 день ЗАВТРАК			ИТОГО		
Бутерброды с маслом и сыром	40/5/15	17,85	10 день ЗАВТРАК		
Каша "Янтарная" жид молоч	200	21,28	Горошек консервированный	80	17,77
Какао с молоком	200	11,73	Пюре картофельное	150	15,94
Фрукты по сезону (яблоко)	100	10,45	Рыба, запеченная в молочном соусе	120	40,33
ИТОГО		61,31	Кисель из сока натурального	180	12,94
			Хлеб пшеничный	50	3,20
			Хлеб ржаной	40	2,85
			ИТОГО		93,03
			итого в среднем за 10 дн		85,25