МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

Примерное цикличное меню питания учащихся с 1 по 4 класс школ города Кургана

I НЕДЕЛЯ 30.08.2021-03.09.2021 13.09.2021-17.09.2021 27.09.2021-01.10.2021

	Наименование	Выход/гр	Цена	Наименование	Выход/гр	Цена
Понедельник	**ЗАВТРАК**			**ОБЕД**		
	Фрукты свежие **ЯБЛОКИ**	220		Овощи свежие ОГУРЦЫ бр. 25,5г.	25	
	Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным (хлеб 30г, сыр 20,2г, масло сливочн.20г.)	70		Суп картофельный, с бобовыми, и с сухариками (картофель бр.60г., горох 12г., лук 10г., морковь 11г., масло растительное 2 г., соль 0,3г, хлеб для сухарей 31,2г.)	220	
	Каша молочная пшенная с маслом сливочным (пшено 41г, молоко 150г, сахар 5г, соль 0,3г, масло слив.5г.)	205		Котлеты «Полтавские» (пром-ного пр-ва) бр. 117гр..(масло растительное 2г.)	100	
	Какао на цельном молоке (молоко 200г, какао 2г, сахар 10г.)	200		Каша гречневая (гречка-50г., масло сливочное 10г., соль 0,5г.)	150	
	Хлеб ржано-пшеничный	33		Напиток кисломолочный «Снежок» бр. 207г.	200	
				Хлеб ржано-пшеничный	25	
	Итого завтрак:		**81,00**	**Итого обед:**		**81,00**
Вторник	Фрукты свежие **БАНАНЫ**	195				
	Овощи свежие ПОМИДОРЫ бр. 40,8гр.	40		Суп из овощей (капуста 20г, картофель 58,8г, морковь 10г, лук 9,5г, зел горошек 9,2г, масло раст. 2г, соль 0,3г, сметана 5г.)	205	
	Бутерброд с маслом сливочным (хлеб 15г, масло сливочное 10г.)	25		Биточки куриные (пром-ного пр-ва) бр. 117г.	100	
	Филе куриное «Нежность» (грудка куриная бр.93,1г, лук 24г, морковь 27г, мука 2 г, масло растит.2,5г, томат -5г, сметана 7г, соль 0,3г)	100		Капуста тушеная (капуста бр. 215г, морковь 3,75г, лук 7,14г, томат 3г, масло раст. 3г, мука 3г, сахар 2г, соль 0,5г)	150	
	Макароны отварные (макароны бр.52,5г, масло сливочное 5г, соль 0,5г.	150		Кофейный напиток на цельном молоке (молоко 200г, кофейный н-к 6г, сахар 10г.)	200	
	Компот из сухофруктов (с/фрукты бр.20г, сахар 15г.)	200		**Вафля «Молочная»**	20	
	Хлеб ржано-пшеничный	34		Хлеб пшеничный	40	
	Итого завтрак:		**81,00**	**Итого обед:**		**81,00**
Среда	Запеканка картофельная с мясом, со сливочным маслом (говядина бр. 85г, картофель 252г,,лук 23,8г, масло раст.2,5г, соль 1г, масло сл.10г, хлеб 6,7г)	210		Фрукты свежие **БАНАНЫ**	205	
	Напиток кисломолочный «Йогурт» бр.207г.	200		Борщ с капустой и картофелем (свекла 40г ,капуста 20г, картофель 23,5г, морковь 10г, лук 9,5г, томат 2,4г, масло раст.,2г, сахар 2г, соль 0,3г, сметана 5г)	205	
	Печенье «Снежок»	50		Котлета рыбная «Любительская» (минтай 102г, морковь 22,5г, хлеб 18,1г, лук 7,2г, молоко 9г, меланж 9г, соль 0,3г, масло раст.3г.)	90	
	Хлеб ржано-пшеничный	20		Картофельное пюре (картофель 226г, молоко 36г, масло сл.10г,,соль 0,5г)	180	
	Хлеб пшеничный	31		Сок фруктовый	200	
				Хлеб ржано- пшеничный	35	
	Итого завтрак:		**81,00**	**Итого обед:**		**81,00**
Четверг	Овощи свежие ОГУРЦЫ бр.66,3г.	65		Суп картофельный с макаронными изделиями	230	
	Запеканка «Морской бриз» (рыбная)(минтай бр.180г, рис круглозер.25г, меланж 18г, молоко 15г, лук 25г, морковь 25г, масло раст.3г, соль 1,4г, масло сл.15г, хлеб 3,12г)	210		Котлеты «Говяжьи» (пром.пр-ва) бр. 117г. (масло растительное 3г.)	100	
	Напиток клюквенный (клюква 20г, сахар 15г.)	200		Овощи запеченные в соусе (сметана 15г, масло слив.10,8г, мука 0,8г, соль 0,5г, морковь 25г, картофель 154,4г, лук 15г, кукуруза 33г.)	150	
	Сок фруктовый т/п	200		Сок фруктовый	200	
	Хлеб пшеничный	27		Хлеб ржано-пшеничный	22	
	Итого завтрак:		**81,00**	**Итого обед:**		**81,00**
Пятница	Фрукты свежие **ЯБЛОКО**	135		Фрукты свежие **ГРУШИ**	150	
	Запеканка из творога со сгущенкой (творог бр.143г, манка 10 г, сахар 5,3г, меланж 4г, масло раст.4,5г, хлеб 3,12г,сметана 3,8г, молоко сгущенное 15г.)	165		Щи из свежей капусты с картофелем (капуста 50г, картофель 35,3г, морковь 10г, лук 9,5г, томат 0,8г, масло раст.2г, соль 0,3г, сметана 5г.)	205	
	Напиток фруктовый «Изюминка» (изюм 15г, сахар 10г)	200		Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай бр.189,66г, морковь 47,5г, лук 45,3г, томат 6г, масло раст.3г, соль 0,7г.)	165	
	Хлеб пшеничный	26		Рис припущенный (рис пропарен. 40г, масло слив.10г, соль 0,3г.)	155	
				Чай с сахаром и лимоном (лимон 9г, чай 1г, сахар 10г)	207	
				Хлеб пшеничный	26	
	Итого завтрак:		**81,00**	**Итого обед:**		**81,00**

с 1 по 4 класс

II НЕДЕЛЯ 06.09.2021-10.09.2021 20.09.2021-24.09.2021 04.10.2021-08.10.2021

	Наименование	Выход/гр	Цена	Наименование	Выход/гр	Цена
	ЗАВТРАК			**ОБЕД**		
Понедельник 06.09.2021	Фрукты свежие **ГРУШИ**	160		Овощи свежие ОГУРЦЫ бр.35,7г.	35	
	Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным (хлеб 30г, сыр 20,2г, масло сливочное 10г.)	60		Суп картофельный с макаронными изделиями (макароны 6,4г, картофель 59г, морковь 10г, лук 9,3г, масло растит.2,4г, соль 0,3г.)	200	
	Каша молочная рисовая с маслом сливочным (рис 40г, молоко 150г, сахар 5г, соль 0,3г, масло сливочное 5г.)	205		Котлеты «Нежные» (пром-ного пр-ва) бр.117г. (масло растительное 2,5 г.)	100	
	Кофейный напиток на цельном молоке (молоко 200г, кофейный н-к 4 г, сахар 10г.)	200		Запеканка капустная (капуста бр.150г, меланж 54г, молоко 18г, масло растит.3г, соль 0,5г, сухари 6г.)	150	
	Хлеб ржано-пшеничный	34		Чай с сахаром и молоком (чай 1г, молоко 90г, сахар 10г.)	200	
				Хлеб ржано- пшеничный	26	
				Хлеб пшеничный	30	
	Итого завтрак:		**81,00**	**Итого обед:**		**81,00**
Вторник 07.09.2021	Овощи свежие ПОМИДОРЫ бр. 45,9гр.	45		Суп молочный с крупой (молоко 200г, рис 15г, сахар 2г, масло слив.8г, соль 0,3г)	250	
	Котлеты «Говяжьи» п/ф бр. 117г. (масло раст. 3г.)	100		Пудинг из творога (запеченный) со сметаной (творог 114г, манка 13,5г, меланж 8г, сахар 15г, изюм 15г, масло слив.10г, хлеб 3,2г, сметана 26г, соль 0,3г.)	170	
	Рагу овощное (картофель 83г, морковь 23г, лук 20г, масло раст.2,5г, соль 0,3г, томат 1г, капуста 50г)	150		Чай с сахаром (сахар 10г, чай 1г.)	200	
	Напиток кисломолочный «Снежок» бр. 207г.	200		Хлеб пшеничный	50	
	Хлеб пшеничный	25				
				Пряник (пром. пр-ва)	32	
	Итого завтрак:		**81,00**	**Итого обед:**		**81,00**
Среда 08.09.2021	Овощи свежие ОГУРЦЫ бр.86,7г.	85		Фрукты свежие **ЯБЛОКИ**	165	
	Голубцы ленивые (пром-ного пр-ва) бр.100г. (морковь 50г, лук 48г, масло раст.5г, сметана 10г, масло слив.7г, мука 2г, томат 2г, соль 0,2г.)	120		Щи из свежей капусты с картофелем (капуста 50г, картофель 35,3г, морковь 10г, лук 9,5г, томат 0,8г, масло раст.2г, сметана 5г, соль 0,3г.)	200/5	
	Чай с сахаром и молоком (чай 2г, молоко 90г, сахар 10г.)	200		Рыба, запеченная с яйцом (минтай бр.179,3г, мука 6г, масло раст.4г, меланж 20г, молоко 20г, соль 0,3г.)	120	
	Сок фруктовый т/п	200		Картофель отварной (картофель 220г, масло слив.5г, соль 0,5г.)	150	
	Хлеб пшеничный	30		Сок фруктовый	200	
				Хлеб ржано- пшеничный	26	
	Итого завтрак:		**81,00**	**Итого обед:**		**81,00**
Четверг 09.09.2021	Овощи свежие ПОМИДОРЫ бр.76,5г.	75		Овощи свежие ПОМИДОРЫ бр.66,3г.	65	
	Фрукты свежие **АПЕЛЬСИНЫ**	180		Суп-пюре из разных овощей (морковь 30г, капуста 20г, картофель 26,5г, лук 9,6г, мука 4г, масло слив.8г, молоко 30г, соль 0,3г.)	200	
	Котлета рыбная «Любительская» (минтай бр.102г, морковь 22,5г, хлеб 18,1г, лук 7,2г, молоко 9г, меланж 9г, соль 0,3г, масло раст. 3г.)	90		Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва) бр.72,5г. (масло раст.3г, лук 18г, томат 5г, мука 6г, соль 0,3г.)	125	
	Картофельное пюре (картофель бр. 188,3г, молоко 24г, масло слив.8г, соль 0,3г.)	155		Каша ячневая (ячка 32,3г, соль 0,3г, масло слив.10г.)	150	
	Компот из вишни (ягоды с/м вишня 20г, сахар 20г.)	200		Напиток кисломолочный «Йогурт» бр.207г.	200	
	Хлеб ржано- пшеничный	22		Хлеб пшеничный	30	
				Хлеб ржано-пшеничный	20	
	Итого завтрак:		**81,00**	**Итого обед:**		**81,00**
Пятница 10.09.2021	Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным (сыр 20,2г, масло слив.20г, хлеб 30г.)	70		Борщ «Сибирский» со сметаной (свекла 40г, капуста 20г, картофель 16г, морковь 11г, лук 10г, томат 2,4г, масло раст.2г, фасоль 12,3г, соль 0,3г, сметана 5г.)	205	
	Омлет натуральный (меланж 160г, молоко 60г, масло слив.10г, масло раст.5г, соль 1г.)	210		Филе куриное «Нежность» (грудка бр.93,1г, масло растит.2,5г, лук 24г, морковь 27г, мука 2г, томат 5г, соль 0,3г, сметана 7г.)	100	
	Напиток брусничный (брусника 18г, сахар 20г.)	200		Макароны отварные с сыром (макароны бр.52,5г, масло сливочн.5г, соль 0,5 г, сыр 15,15г.)	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	29		Какао на цельном молоке (200/3/10)	200	
	Сок фруктовый т/п	200		**СОК фруктовый т/п**	200	
				Хлеб ржано-пшеничный	27	
	Итого завтрак:		**81,00**	**Итого обед:**		**81,00**