МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

Примерное цикличное меню питания учащихся с 5 по 11 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		Выход/гр	Цена
	ЗАВТРАК			**ОБЕД**		
Понедельник	Фрукты свежие **ЯБЛОКИ**	220		**Сок т/п**	**200**	
	Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным (хлеб 30г, сыр 20,2г, масло сливочное 20г.)	70		Суп картофельный, с бобовыми и сухариками 250/20 (картофель-66,17гр., горох-15гр., лук-12гр., морковь-12,5гр., масло растительное-2,5 гр., соль-1гр., хлеб для сухарей 31,2г.).	270	
	Каша молочная пшенная с масло сливочным 200/10 (пшено 41г, молоко 150г, сахар 5г, соль 0,5г, масло сливочное 10г.)	210		Котлеты «Полтавские»(пром-ного пр-ва) бр.117гр. (масло растительное 2гр.)	100	
	Какао на цельном молоке (молоко 200г, какао 2г, сахар 10г)	200		Каша гречневая (гречка-60г., масло сливочное 10г., соль 1г.)	180	
	Хлеб ржано-пшеничный	23		Напиток кисломолочный «Снежок» бр.207г.	200	
				Хлеб пшеничный	25	
	Итого завтрак:		**71,00**	**Итого обед:**		**71,00**
Вторник	Фрукты свежие **БАНАНЫ**	195				
	Бутерброд с маслом сливочным (хлеб 15г, масло сливочное 10г.)	25		Суп из овощей (капуста 25г, картофель 73,5г,морковь 12,5г, лук 12г, зеленый горошек 11,4г, масло растит.2,5г. соль 0,5г, сметана 5г.)	255	
	Филе куриное «Нежность» (грудка бр.102,4г, масло растит.2,5г, лук 23,8г, морковь 25г, мука 2,2г, томат 5г, соль 0,5г, сметана 7г.)	110		Биточек «Куриный» (пром-ного пр-ва) бр.117гр. (масло растительное 2,5г.)	100	
	Макароны отварные (макароны бр.63г, масло сливочн. 7г, соль 0,5г.)	180		Капуста тушеная (капуста бр.258г, масло растит.3г, морковь 4,5г, лук 9г, томат 3,6г, мука 2,1г, сахар 2,4г, соль 0,5г.)	180	
	Компот из сухофруктов (с/фрукты 20г, сахар 15г.)	200		Кофейный напиток на цельном молоке	200	
	Хлеб ржано-пшеничный	30		Вафля «Молочная»	20	
				Хлеб пшеничный	37	
				Хлеб ржано-пшеничный	20	
	Итого завтрак:		**71,00**	**Итого обед:**		**71,00**
Среда	Овощи свежие ПОМИДОРЫ бр.40,8г.	40		Фрукты свежие **ЯБЛОКИ**	180	
	Запеканка картофельная с мясом, с маслом сливочным (говядина бр.85г, масло слив.5г, картофель 252г, лук 23,8г, хлеб л\для сухарей 6,7г, масло раст.3,5г, соль 1г.)	205		Борщ с капустой и картофелем (свекла 50г, капуста 25г, картофель 29,4г, морковь 12,5г, лук 12г, томат 3г, масло раст.2,5г, сахар 1,5г, соль 0,5г, сметана 5г.)	255	
	Напиток кисломолочный «Йогурт» бр.207г.	200		Котлета рыбная «Любительская» (минтай бр.117,24г, морковь 22,5г, лук 7,1г, хлеб 18,2г, яйцо 9г, молоко 9г, соль 0,3г, масло раст.3г.)	100	
	Печенье «Снежок»	40		Картофельное пюре (картофель бр. 226г, молоко 36г, масло слив.10г, соль 0,5г.)	180	
	Хлеб пшеничный	35		Компот из черной смородины (20/15)	200	
	Хлеб ржано-пшеничный	30		Хлеб ржано- пшеничный	37	
	Итого завтрак:		**71,00**	**Итого обед:**		**71,00**
Четверг	Овощи свежие ОГУРЦЫ бр.102 г.	100		**Сок т/п**	200	
	Запеканка «Морской бриз» (рыбная) (минтай бр.180г, рис круглозерн.25г, меланж 18г, молоко 15г, лук 25г, морковь 25г, масло раст.3г, соль 1,4г, масло слив.15г, хлеб для сухарей 3,12г.)	210		Суп картофельный с макаронными изделиями (макароны 8г, картофель 73,5г, морковь 12,5г, лук 12г, масло раст.3г, соль 0,5г.)	250	
	Напиток клюквенный (клюква 20г, сахар 15г.)	200		**Котлеты «Говяжьи» (пром-ного пр-ва) бр.117г. (масло растительное 3г.)**	100	
	Сок фруктовый т/п	200		Овощи запеченные в соусе (сметана 18г, масло слив.13г, мука 1г, соль 0,6г. морковь 30г, картофель 185,3г, лук 18г, кукуруза 39,6г.)	180	
	Хлеб пшеничный	29		Компот из вишни (вишня 20г, сахар 20г.)	200	
				Хлеб пшеничный	40	
	Итого завтрак:		**71,00**	**Итого обед:**		**71,00**
Пятница	Фрукты свежие **ЯБЛОКО**	135		Щи из свежей капусты с картофелем (капуста 62,5г, картофель 44,1г, морковь 12,5г, лук 12г, томат 1г, масло раст.2,5г, соль 0,5г, сметана 5г.)	255	
	Запеканка из творога со сгущенкой (творог 186,6г, манка 13,3г, сахар 7г, меланж 5,3г, масло раст.6г, хлеб для сухарей 10,9г, сметана 5г, молоко сгущенное 15г.)	215		Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай бр.180г, морковь 47,5г, лук 45,3г, томат 6г, масло растит.23г, соль 0,7г.)	165	
	Напиток фруктовый «Изюминка» (изюм 15г, сахар 10г.)	200		Рис припущенный (рис пропарен..48г, масло слив.15г, соль 0,4г.)	185	
	Хлеб пшеничный	26		Чай с сахаром и лимоном (чай 1г, лимон 9г, сахар 10г)	207	
				Хлеб пшеничный	40	
	Итого завтрак:		**71,00**	**Итого обед:**		**71,00**

с 5 по 11 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	Фрукты свежие **ГРУШИ**	160		**СОК фруктовый т/п**	200	
	Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным (хлеб пшеничный 30г., сыр 20,2г., масло сливочное 20г.)	70		Суп картофельный с макаронными изделиями (макароны 8г, картофель 73,5г, морковь 12,5г, лук 12г, масло растит.3г, соль 0,5г.)	250	
	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/5 (рис-40г., молоко-150г,., сахар-4,5г., масло сливочное-5г., соль-0,3г.)	205		Котлеты «Нежные» (пром-ного пр-ва) бр.117г (масло растительное 2,5г.)	100	
	Кофейный напиток на цельном молоке (молоко 200г, кофе 4г, сахар 10г.)	200		Запеканка капустная (капуста 180г, меланж 64,8г, молоко 21,6г, масло растит.6г, соль 0,6г, хлеб для сухарей 6г.)	180	
	Хлеб ржано- пшеничный	30		Чай с сахаром и молоком (90/10/1)	200	
				Хлеб ржано-пшеничный	35	
	Итого завтрак:		**71,00**	**Итого обед:**		**71,00**
Вторник	Овощи свежие ПОМИДОРЫ бр. 30,6г.	30		Суп молочный с крупой (молоко 200г, рис 15г, сахар 2г, масло слив.8г, соль 0,3г.)	250	
	Котлеты «Говяжьи» (пром-ного пр-ва) бр.117г. (масло растительное 3г.)	100		Пудинг из творога (запеченный) с маслом сливочным (творог 142г, манка 18г, меланж 10,8г, сахар 6,6г, изюм 30г, масло слив15г, хлеб для сухарей 4,05г, сметана 8г, соль 0,5г,)	210	
	Рагу овощное (картофель бр. 99,6г, морковь 27,6г, лук 24г, масло раст. 4,5г, соль 0,4г, томат 1,2г, капуста 60г.)	180		Чай с сахаром (10/1)	200	
	Напиток кисломолочный «Снежок» бр.207г.	200		Хлеб ржано-пшеничный	40	
	Хлеб ржано-пшеничный	40		**Рулет «Фруктовый»**	100	
	Итого завтрак:		**71,00**	**Итого обед:**		**71,00**
Среда	Овощи свежие ОГУРЦЫ бр.102г.	100		Фрукты свежие **ЯБЛОКИ**	200	
	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 62,5г, картофель 44,1г, морковь 12,5г, лук 12г, томат 1г, масло раст.2,5г, соль 0,5г, сметана 5г.)	255	
	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 240г, масло слив.7г, соль 0,5г.)	180	
	Хлеб пшеничный	30		Компот из смеси сухофруктов (30/15)	200	
				Хлеб пшеничный	26	
	Итого завтрак:		**71,00**	**Итого обед:**		**71,00**
Четверг	Фрукты свежие **АПЕЛЬСИНЫ**	180		Овощи свежие ПОМИДОРЫ бр.102г.	100	
	Котлета рыбная «Любительская»(минтай бр.117,24г, морковь 22,5г, лук 7,1г, хлеб 18,2г, яйцо 9г, молоко 9г, соль 0,3г, масло раст.3г.)	100		Суп-пюре из разных овощей (капуста 25г, картофель 30г, морковь 37,5г, лук 12г, мука 5г, масло слив.10г, молоко 45г, соль 0,3г.)	250	
	Картофельное пюре (картофель бр.226г, молоко 36г, масло слив.10г, соль 0,5г.)	180		Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва) бр.72,5г. масло раст.3г, лук 18г, томат 5г, мука 6г, соль 0,3г	125	
	Компот из вишни (ягоды с/м вишня 20г., сахар 20г.)	200		Каша ячневая (ячка 38,8г, соль 0,4г, масло слив.10г)	180	
	Хлеб пшеничный	28		Напиток кисломолочный «Йогурт» бр.207г.	200	
				Хлеб ржано-пшеничный	40	
	Итого завтрак:		**71,00**	**Итого обед:**		**71,00**
Пятница	Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным (сыр 20,2г, масло слив.20г, хлеб 30г.)	70		Борщ «Сибирский» со сметаной 250/5 (свекла 50г, капуста 25г, картофель 22г, фасоль 15,3г, морковь 12,5г, лук 12г, томат 3г, масло растит.2,5г, соль 0,5г, сметана 5г.)	255	
	Омлет натуральный (меланж 160г, молоко 60г, масло слив.10г, масло раст.5г, соль 1г.)	210		Филе куриное «Нежность» (грудка бр.111,78г, масло растит.2,5г, лук 23,8г, морковь 25г, мука 2,2г, томат 5г, соль 0,5г, сметана 7г.)	110	
	Напиток брусничный (брусника 18г, сахар 20г.)	200		Макароны отварные (макароны бр.63г, масло сливочное 7г, соль 0,5г,	180	
	СОК фруктовый т/п	200		Какао на цельном молоке (200/10/2)	200	
	Хлеб ржано-пшеничный	29		Хлеб ржано- пшеничный	35	
				СОК фруктовый т/п	200	
	Итого завтрак:		**71,00**	**Итого обед:**		**71,00**