ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на оказание услуг по организации горячего питания в МБОУ СШ № 69

| Прием пищи | Наименование | Выход  в граммах |
| --- | --- | --- |
| **1 ДЕНЬ** | | |
| ЗАВТРАК | Овощи натуральные | 60 |
| Котлеты | 80 |
| Каша гречневая рассыпная | 150 |
| Соус красный основной | 50 |
| Компот из свежих яблок | 200 |
| Хлеб пшеничный | 50 |
| ОБЕД | Салат «Степной» из разных овощей | 80 |
| Суп картофельный с рисом с сайрой | 250/40 |
| Птица отварная | 90 |
| Макаронные изделия отварные | 150 |
| Сок Апельсиновый, выраб, пром, натуральный | 200 |
| Хлеб ржаной | 60 |
| Хлеб пшеничный | 50 |
| **2 ДЕНЬ** | | |
| ЗАВТРАК | Кукуруза консервированная отварная | 60 |
| Рыба (филе) припущенная с маслом сливочным | 80/5 |
| Картофель отварной | 150 |
| Чай с молоком | 150/50/15 |
| Хлеб ржаной | 60 |
| Плоды свежие(яблоки) | 200 |
| ОБЕД | Салат витаминный | 80 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясными фрикадельками | 250/25 |
| Плов с мясом | 200 |
| Напиток клюквенный | 200 |
| Хлеб пшеничный | 100 |
| **3 ДЕНЬ** | | |
| ЗАВТРАК | Яйцо вареное | 42/1шт |
|  | Сыр порциями, масло сливочное порциями | 35/10 |
|  | Каша пшённая (вязкая) молочная с маслом сливочным | 250 |
|  | Напиток кофейный | 200 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 |
| ОБЕД | Овощи натуральные | 60 |
|  | Борщ украинский со сметаной | 260 |
|  | Гуляш | 90 |
|  | Пюре картофельное | 150 |
|  | Напиток из плодов шиповника | 200 |
|  | Хлеб ржаной | 60 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 |
| **4 ДЕНЬ** | | |
| ЗАВТРАК | Салат из белокочанной капусты | 100 |
|  | Тефтели | 110 |
|  | Макаронные изделия отварные | 150 |
|  | Чай с сахаром | 200/15 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 |
|  | Плоды свежие(груша) | 200 |
| ОБЕД | Икра свекольная | 100 |
|  | Суп картофельный с бобовыми с мясом | 250/10 |
|  | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 |
|  | Рис припущенный | 150 |
|  | Напиток лимонный | 200 |
|  | Хлеб ржаной | 60 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 |
| **5 ДЕНЬ** | | |
| ЗАВТРАК | Овощи натуральные | 60 |
|  | Рагу из курицы | 175 |
|  | Компот из изюма | 200 |
|  | Ватрушки с творогом | 75 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 |
| ОБЕД | Салат из кукурузы с фасолью | 100 |
|  | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250/20 |
|  | Котлеты мясо-картофельные по хлыновски | 80 |
|  | Капуста тушеная | 150 |
|  | Сок виноградный, выраб. Пром. натуральный | 200 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 |
|  | Хлеб ржаной | 60 |
| **6 ДЕНЬ** | | |
| ЗАВТРАК | Сыр порциями масло порциями | 35/10 |
|  | Каша рисовая(вязкая) молочная с маслом сливочным | 215 |
|  | Чай с молоком | 150/50/15 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 |
|  | Печенье творожное | 50 |
| ОБЕД | Икра морковная | 100 |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом | 250/20/30 |
|  | Котлеты рыбные | 80 |
|  | Картофель отварной | 150 |
|  | Сок абрикосовый | 200 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 |
|  | Хлеб ржаной | 60 |
| **7 ДЕНЬ** | | |
| ЗАВТРАК | Горошек зеленый консервированный отварной | 60 |
|  | Поджарка | 80 |
|  | Макаронные изделия отварные | 150 |
|  | Чай с сахаром | 200/15 |
|  | Булочка домашняя | 50 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 |
| ОБЕД | Винегрет овощной | 80 |
|  | Суп-лапша домашняя | 250/50 |
|  | Бефстроганов из филе кур | 80 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 150 |
|  | Компот из кураги | 200 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 |
|  | Хлеб ржаной | 60 |
|  | Плоды свежие | 200 |
| **8 ДЕНЬ** | | |
| ЗАВТРАК | Икра свекольная | 60 |
|  | Котлеты рубленые из птицы | 80 |
|  | Пюре картофельное | 150 |
|  | Компот из смеси фруктов | 200 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 |
| ОБЕД | Овощи натуральные | 60 |
|  | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясом | 250/10/10 |
|  | Рыба под маринадом | 100 |
|  | Рис припущенный | 150 |
|  | Компот из свежих яблок | 200 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 |
|  | Хлеб ржаной | 60 |
| **9 ДЕНЬ** | | |
| ЗАВТРАК | Овощи натуральные | 60 |
|  | Плов с мясом | 200 |
|  | Чай с лимоном | 200/15/7 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 |
|  | Плоды свежие | 200 |
| ОБЕД | Салат из белокочанной капусты | 100 |
|  | Суп картофельный с хлопьями овсяными «Геркулес» | 250 |
|  | Азу | 200 |
|  | Сок яблочный | 200 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 |
|  | Хлеб ржаной | 60 |
| **10 ДЕНЬ** | | |
| ЗАВТРАК | Сыр порциями, масло порциями | 20/10 |
|  | Омлет натуральный | 110 |
|  | Напиток кофейный | 200 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 |
| ОБЕД | Горошек зеленый консервированный отварной | 60 |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом | 250/20/30 |
|  | Котлеты натуральные из филе птицы | 80 |
|  | Картофель, запеченый в сметанном соусе | 150 |
|  | Компот из кураги | 200 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 |
|  | Хлеб ржаной | 60 |
|  | Плоды свежие | 200 |

**Исполнитель**

ИП Матеченков Д.В.