

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 4

 Алекперов Г.Т.

« 01» апреля 2023 год

Утверждаю

Директор ООО «Вавилон»

 Халилов Р.И.

« 01» апреля 2023 год



Примерное двухнедельное меню (завтрак) и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет

Меню разработано по сборникам рецептов:
(М.П. Могильный, В.Т. Лапшина, А.И. Здобнов,
В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный, А.В. Румянцева)

1 день понедельник	2 день вторник	3 день среда Завтрак	4 день четверг	5 день пятница
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке	Винегрет 80г	Гуляш из говядины	Икра морковная	Омлет натуральный
200	80	100	60	80
Масло сливочное порциями	Котлеты "Школьные"	Каша гречневая рассыпчатая	Курица отварная	Каша рисовая на молоке
15	80	150	80	200
Яйца варенные	Пюре картофельное 150г	Сыр порциями	Макаронные изделия отварные	Чай с сахаром
40	150	20	150	180
Макао с молоком	Сок	Чай с сахаром	Компот из смеси сухофруктов	Хлеб пшеничный 30 гр
180	180	180	180	30
Хлеб пшеничный 30 гр	Хлеб пшеничный 30 гр	Хлеб пшеничный 30 гр	Хлеб пшеничный 30 гр	Хлеб ржаной 10 гр
30	30	30	30	10
Хлеб ржаной 10 гр	Хлеб ржаной 10 гр	Хлеб ржаной 10 гр	Хлеб ржаной 10 гр	Печенье
10	10	10	10	50
Яблоки	Вафли	50	Яблоки	
150			150	
8 день понедельник	9 день вторник	10 день среда Завтрак	11 день четверг	12 день пятница
Каша пшеничная жидкая молочная	Икра свекольная	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке	Макаронные изделия, запеченные с сыром	Бутерброд с повидлом
200	80	200	160	55
Сыр порциями	Филе курицы, тушенное в соусе томатном	Масло сливочное порциями	Яйца варенные	Салат "Школьный" 80г
20	100	15	40	80
Макао с молоком	Каша пшеничная рассыпчатая	Чай с сахаром	Сок	Плов из курицы
180	150	180	180	200
Хлеб пшеничный 30 гр	Бутерброд с повидлом	Хлеб пшеничный 30 гр	Хлеб пшеничный 30 гр	Чай с сахаром
30	50	30	30	180
Хлеб ржаной 10 гр	Компот из смеси сухофруктов	Хлеб ржаной 10 гр	Хлеб ржаной 10 гр	Хлеб ржаной 10 гр
10	180	10	10	10
Печенье	Хлеб ржаной 10 гр	Вафли	Яблоки	
50	10	40	150	
Яблоки				
150				