

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 4



Александров Г.Т.

Утверждаю

Директор ООО «Вавилон»



Халилов Р.И.

« 09 » января 2023 год

Примерное двухнедельное меню (обед) и пищевая ценность приготавливаемых 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	4 день четверг	5 день пятница
Обед				
Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	Салат из свеклы с черносливом	Суп картофельный с пшеничной крупой на бульоне
250	250	250	80	80
Плов из курицы	Гуляш из говядины	Суп-хинкал	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне	Рыба запеченная
250	100	100	250	250
Кисломолочный продукт (кефир)	Каша гречневая рассыпчатая	Курица отварная	Тефтели куриные с соусом собственного производства	Пюре картофельное
180	180	180	80	100
Хлеб пшеничный	Компот из смеси сухофруктов	Макаронные изделия отварные	Каша пшеничная рассыпчатая	Компот из смеси сухофруктов
40	40	40	150	150
Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Сок	Компот из смеси сухофруктов	Хлеб пшеничный
20	20	20	180	40
Яблоки	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной
150	20	20	40	20
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	
		Мандарин		
		110		

8 день понедельник	9 день вторник	10 день среда	11 день четверг	12 день пятница
Обед				
Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	Салат "Витаминка"	Суп-палша домашняя	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне
80	80	250	250	250
Суп картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне	Гуляш из говядины	Рыба запеченная	Тефтели куриные с соусом собственного производства
250	250	100	100	80
Курица отварная	Филе курицы, тушенное в соусе томатном	Каша гречневая рассыпчатая	Пюре картофельное	Макаронные изделия отварные
80	100	150	170	150
Рис отварной	Каша пшеничная рассыпчатая	Чай с сахаром	Компот из смеси сухофруктов	Чай с сахаром
150	150	180	180	180
Компот из смеси сухофруктов	Кисель	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
180	40	40	40	40
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
20	20	20	20	20
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			Яблоки
150	20			150