

Перспективное меню

Зима-весна

Утверждаю
 Директор школы
 Чинасипова А.М.
 « 02 » 12 2025 год.

	завтрак	выход	п/п		2 завтрак	выход	п/п	обед	выход	п/п		полдник	выход	п/п		к/п за 1 день
1 день	Каша манная на м/м Чай сладкий с молоком Хлеб пшеничный с маслом	200 180 20 5	240 143,7 48,25 37,4	469,35	Фрукты	60	31,5	Крестьянский суп на к/б Копчёта На гарнир рис Компот Хлеб пшеничный	180 70 130 180 60	115,3 329 107,7 139,85	691,85	Пирожки с повидлом кофейный напиток на молоке	100 180	273,9 145,3 4	419,4	1611,94
2 день	Каша пшеничная на м/м Чай сладкий с молоком Хлеб пшеничный с сыром	200 180 20 5	334 143,7 48,25 29	554,95	Сок с печеньем	180/10	99/ 31,2	Салат морковный с яблоком с/м Суп гречневый на к/б Гуляш на гарнир макароны кисель Хлеб пшеничный	50 180 70 130 180 40	53 101,2 342 106,19 91,6	693,99	Овощное рагу Чай сладкий с молоком хлеб пшеничный	200 180 20	274,2 143,7 48,25	466,15	1845,29
3 день	Каша геркулес на м/м Чай с лимоном Хлеб пшеничный повидлом	200 180 20 10	345 60,2 48,25 53,7	507,15	Молоко печенье	200/10	113, 4 31,2	Суп лапша на к/б Голубцы со сметаной Компот Хлеб пшеничный	180 200 180 40	138,5 310 107,7 91,6	647,8	Вареники с творогом Чай сладкий с молоком Хлеб пшеничный	200 180 20	335 143,7 48,25	526,95	1826,5
4 день	Каша кукурузная на м/м Чай сладкий с молоком Хлеб пшеничный	200 180 20	325 134,7 48,25	507,95	Био-с	150	82	Салат «свекольный» с/м Рассольник на к/б Жаркое Кисель Хлеб пшеничный	50 180 200 180 40	50 218,2 298,7 106,19 91,6	764,69	Суп вермешелевый на м/м Чай сладкий с молоком Хлеб пшеничный	200 180 20	335,6 143,7 48,25	537,55	1892,19

5 день	Каша ячневая на м/м Чай сладкий с молоком Хлеб пшеничный с маслом	200 180 20 5	287,5 143,7 48,25 37,4	516,85	Фрукты	60	31,5	Борш на к/б Пельмени Компот Хлеб пшеничный	180 200 180 40	110 208 107,7 91,6	517,3	Дружба на м/м Чай сладкий с молоком Хлеб пшеничный	200 180 20	345 143,7 48,25	536,95	1676,91
6 день	Каша манная на м/м Чай сладкий с молоком Хлеб пшеничный	200 180 20	240 143,7 48,25	431,95	Сок Печенье	180 10	99 31,2	Суп вермишелевый на к/б Азу по татарский на гарнир гречка Кисель Хлеб пшеничный	180 200 180 40	133 282,97 106,19 91,6	613,76	Блины с повидлом Чай сладкий с молоком	100 180	357,3 143,7	501	1602,6
7 день	Каша кукурузная на м/м Чай сладкий с молоком Хлеб пшеничный с повидлом	200 180 20 10	325 143,7 48,25 53,7	570,65	Био-с	150	82	Салат «капустный» Рассольник на к/б Рыбный котлеты на гарнир картоф.поре Компот Хлеб пшеничный	50 180 200 180 40	61 218,2 198,7 90 107,7 91,6	767,2	Рулет с морковью Чай сладкий с молоком Хлеб пшеничный	200 180 20	256,2 143,7 48,25	448,15	1868
8 день	Каша рисовая на м/м Чай с лимоном Хлеб пшеничный сыр	200 180 20 5	290 60,2 48,25 29	427,45	Фрукты	60	31,5	Суп гороховый на к/б Бефстроганы на гарнир ячневая крупа Кисель Хлеб пшеничный	180 200 180 40	154 108 184 106,19 91,6	643,79	Сдоба с изюмом Чай сладкий с молоком	100 180	279 143,7	421,7	1621,44
9 день	Каша пшенная на м/м Чай сладкий с молоком Хлеб пшеничный с маслом	200 180 20 5	289,4 143,7 48,25 37,4	518,75	Сок с пряниками	180 10	99 34,1	Салат морковный с чесноком Свекольник на к/б Манты Компот Хлеб пшеничный	50 180 200 180 40	56 150 484,4 107,7 91,6	889,7	Суп пшеничный Молоочный Чай сладкий с молоком Хлеб пшеничный	200 180 20	274,5 143,7 48,25	466,45	1875
10 день	Каша гречневая на м/м Чай сладкий с молоком Хлеб пшеничный с повидлом	200 180 20 10	288 143,7 48,25 53,7	533,65	Био-с	150	82	Соленый огурец Суп с мясными фрикадельками Плов Кисель Хлеб пшеничный	40 180 200 180 40	51,6 168,6 342 106,19 91,6	759,99	Каша овсяная на м/м Чай сладкий с молоком Хлеб пшеничный	200 180 20	314 143,7 48,25	505,95	18815,9