

## Примерное 10-дневное меню

### 2-го разового питания школьников в школьной столовой

№ пп	Наименование блюда	Выход, г
1 день		
Завтрак		
1	Сыр порционно	25
2	Каша молочная «Дружба»	200\10
3	Хлеб пшеничный	33,4
4	Кофейный напиток	200
Обед		
1	Суп картофельный с вермишелью	250
2	Шницель школьный	50
3	Картофельное пюре	150
4	Хлеб пшеничный	33,4
5	Хлеб ржаной	35
6	Компот из сухофруктов	200
2 день		
Завтрак		
1	Икра кабачковая	50
2	Гуляш из говядины	50\37,5
3	Макароны отварные	150
4	Хлеб пшеничный	33,4
5	Хлеб ржаной	35
6	Компот из сухофруктов	200
Обед		
2	Борщ из свежей капусты	250
3	Рыба припущенная с маслом	50\5
4	Рис отварной	150
5	Хлеб пшеничный	33,4
6	Хлеб ржаной	35
7	Чай с сахаром	200
3 день		
Завтрак		
1	Масло сливочное	10
2	Сыр порционно	25
3	Омлет натуральный	100\5
4	Хлеб	33,4
5	Какао с молоком	200
Обед		
1	Суп картофельный с горохом	250
2	Жаркое из кур	50\125
3	Хлеб пшеничный	33,4
4	Хлеб ржаной	35
5	Кисель	200

4 день	Завтрак	
1	Салат из свежей капусты	50
2	Колбаса отварная	50
3	Картофель в молоке	150
4	Хлеб	33,4
3	Чай с сахаром	200
	Обед	
1	Щи из свежей капусты	250
2	Тефтели с соусом	50/25
3	Каша гречневая	150
4	Хлеб пшеничный	33,4
5	Хлеб ржаной	35
6	Чай с лимоном	200\7
5 день	Завтрак	
1	Винегрет	50
1	Рыба тушеная с овощами	50\50
2	Макаронные отварные	150
3	Хлеб пшеничный	33,4
4	Кисель	200
	Обед	
1	Помидор свежий	30
2	Рассольник «Ленинградский»	250
3	Плов из кур	50\100
4	Хлеб пшеничный	33,4
5	Хлеб ржаной	35
6	Компот яблочный	200
6 день	Завтрак	
1	Сыр порционно	25
1	Каша молочная рисовая	200\10
2	Колбаса полукопченая	25
3	Хлеб пшеничный	33,4
4	Кофейный напиток	200
	Обед	
1	Суп картофельный с вермишелью	250
2	Поджарка из филе кур	50/15
3	Картофельное пюре	150
4	Хлеб пшеничный	33,4
5	Хлеб ржаной	235
6	Компот из сухофруктов	200
7 день	Завтрак	
1	Огурец соленый	30
1	Тефтели из говядины в соусе	50\60
2	Каша гречневая	150
3	Хлеб пшеничный	33,4
4	Кисель	200

	Обед	
1	Щи из свежей капусты	250
2	Колбаса отварная	50

3	Макароны отварные	150
4	Хлеб пшеничный	33,4
5	Хлеб ржаной	35
6	Чай с лимоном	200\7
8 день	Завтрак	
1	Салат из свеклы с яблоком	50
1	Куры отварные в масле	50\5
2	Картофельное пюре	150
3	Хлеб	33,4
4	Чай с сахаром	200
	Обед	
1	Суп из овощей	250
2	Котлета из говядины с соусом	50\55
3	Рис отварной	150
4	Хлеб пшеничный	33,4
5	Хлеб ржаной	35
6	Компот из сухофруктов	200
9 день	Завтрак	
1	Салат «Степной»	50
2	Сосиска отварная	50
3	Капуста тушена	150
4	Хлеб пшеничный	33,4
5	Чай с лимоном	200\7
	Обед	
1	Суп картофельный с рисом	250
2	Котлета из минтая	50
3	Картофельное пюре	150
4	Хлеб пшеничный	33,4
5	-Хлеб ржаной	35
6	Чай с сахаром	200
10 день	Завтрак	
1	Салат из моркови с яблоком	50
1	Плов из говядины	35\150
3	Хлеб пшеничный	33,4
4	Чай с сахаром	200
	Обед	
1	Борщ из свежей капусты	250
2	Рулет рубленый с луком и яйцом	50
3	Макароны отварные	150
4	Хлеб пшеничный	33,4
5	Хлеб ржаной	335

6	Компотиз сухофруктов	200
---	----------------------	-----