

Летне-осеннее МЕНЮ (1-я неделя)

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНОО «Лингвистическая гимназия «Виктория»

М.Л.Пикало

«\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

|              | ПОНЕДЕЛЬНИК                  |        |                | ВТОРНИК                    |        |        | СРЕДА                          |       |        | ЧЕТВЕРГ                       |        |        | ПЯТНИЦА                          |        |        |
|--------------|------------------------------|--------|----------------|----------------------------|--------|--------|--------------------------------|-------|--------|-------------------------------|--------|--------|----------------------------------|--------|--------|
|              | Наименование блюд            | Выход  |                | Наименование блюд          | Выход  |        | Наименование блюд              | Выход |        | Наименование блюд             | Выход  |        | Наименование блюд                | Выход  |        |
|              |                              | 7-11   | 12+            |                            | 7-11   | 12+    |                                | 7-11  | 12+    |                               | 7-11   | 12+    |                                  | 7-11   | 12+    |
| ЗАВТРАК      | Масло слив.                  | 10     | 10             | Масло сл.                  | 10     | 10     | Масло слив.                    | 10    | 10     | Масло слив.                   | 10     | 10     | Масло слив.                      | 10     | 10     |
|              | Сыр                          | 20     | 30             | Буженина запеч.            | 20     | 30     | Печень по строган.             | 100   | 120    | Сыр                           | 30     | 20     | Яйцо вар. 1 шт.                  | 40     | 40     |
|              | Сырники со смет.             | 100/20 | 100/20         | Омлет натур.               | 110    | 110    | Макароны отв. со слив. маслом  | 150   | 200    | Суфле творожное с киселем     | 100/20 | 100/20 | Макароны запеч. с сыром          | 150/20 | 200/30 |
|              | Каша мол. «Дружба»           | 150    | 200            | Каша гречн. молочная       | 150    | 200    | Огурец солен.                  | 40    | 40     | Каша овсян. молочн.           | 150    | 200    | Огурец свеж.                     | 80     | 80     |
|              | Кофейн. напиток с молоком    | 200    | 200            | Чай с лимоном              | 200/10 | 200/10 | Какао с молоком                | 200   | 200    | Кофейный напит. с молоком     | 200    | 200    | Кофейный нап-к с молоком         | 200    | 200    |
|              | Итого                        | 500    | 560            | Итого:                     | 500    | 560    | Итого:                         | 500   | 570    | Итого:                        | 500    | 560    | Итого:                           | 500    | 560    |
| 2-й ЗАВТРАК  | Сок                          | 200    | 200            | Бананы                     | 200    | 200    | Апельсины                      | 200   | 200    | Сок яблочный                  | 200    | 200    | Яблоки                           | 200    | 200    |
| ОБЕД         | Салат из б/к капусты         | 60     | 100            | Сельдь с зел. гор.         | 25/35  | 35/50  | Салат из моркови с раст.маслом | 60    | 100    | Икра кабачков. (для детей)    | 60     | 100    | Винегрет                         | 60     | 100    |
|              | Рассольник                   | 200    | 250            | Борщ«Сибирский»            | 200    | 250    | Суп гороховый                  | 200   | 250    | Суп картоф. с макарон. издел. | 200    | 250    | Щи из кваш. капусты              | 200    | 250    |
|              | Картофель пюре               | 150    | 180            | Котлеты «Особые»           | 90     | 100    | Фрикадельки мясн. паровые      | 90    | 100    | Котлеты из кур.               | 90     | 100    | Куры отв.                        | 100    | 100    |
|              | Отвар шиповника              | 200    | 200            | Овощное рагу               | 150    | 180    | Рис рассыпч.                   | 150   | 180    | Капуста туш.                  | 150    | 180    | Каша гречнев.вязк.               | 150    | 180    |
|              |                              |        |                | Сок яблочный               | 200    | 200    | Компот из сухофр.              | 200   | 200    | Отвар шиповника               | 200    | 200    | Кисель из клюквы                 | 200    | 200    |
|              | Итого:                       | 710    | 830            | Итого:                     | 700    | 815    | Итого:                         | 700   | 830    | Итого:                        | 700    | 830    | Итого:                           | 710    | 830    |
| ПОЛДНИК      | Молоко                       | 200    | 200            | Киви                       | 50     | 50     | Зразы из творога с чернослив.  | 100/5 | 145/5  | Киви                          | 50     | 100    | Булочка с изюмом                 | 95     | 130    |
|              | Пирожок с повидлом           | 100    | 130            | Зефир                      | 50     | 100    | Молоко                         | 200   | 200    | Печенье                       | 50     | 50     | Молоко                           | 200    | 200    |
|              |                              |        | Чай без сахара | 200                        | 200    |        |                                |       | Молоко | 200                           | 200    |        |                                  |        |        |
|              | Итого:                       | 300    | 330            | Итого:                     | 300    | 350    | Итого:                         | 305   | 350    | Итого:                        | 300    | 350    | Итого:                           | 295    | 330    |
| УЖИН         | Огурец свеж.                 | 60     | 100            | Жаркое по домашн.          | 250    | 300    | Помидоры св.                   | 60    | 100    | Треска запеч. в смет. соусе   | 100/50 | 120/60 | Свекла отв.                      | 60     | 100    |
|              | Треска отв. (филе)           | 100    | 120            | Морковь туш. в смет. соусе | 50     | 100    | Рулет из рыбы                  | 100   | 120    | Картофель отв. с раст. маслом | 150/10 | 200/10 | Рулет мясной фарш. луком и яйцом | 100    | 120    |
|              | Каша перлов. со слив. маслом | 150/5  | 180/5          | Кефир                      | 200    | 200    | Картофель пюре                 | 150   | 180    | Кефир                         | 200    | 200    | Рагу из овощей                   | 150    | 180    |
|              | Чай                          | 200    | 200            |                            |        |        | Чай                            | 200   | 200    |                               |        |        | Сок томатн.                      | 200    | 200    |
|              | Итого:                       | 515    | 605            | Итого:                     | 500    | 600    | Итого:                         | 510   | 600    | Итого:                        | 510    | 590    | Итого:                           | 510    | 600    |
| На весь день |                              | 2225   | 2525           | На весь день               | 2200   | 2525   | На весь день                   | 2215  | 2550   | На весь день                  | 2210   | 2530   | На весь день                     | 2215   | 2520   |

|              | ПОНЕДЕЛЬНИК                           |        |              | ВТОРНИК                 |        |              | СРЕДА                          |        |              | ЧЕТВЕРГ                            |        |              | ПЯТНИЦА                   |        |         |
|--------------|---------------------------------------|--------|--------------|-------------------------|--------|--------------|--------------------------------|--------|--------------|------------------------------------|--------|--------------|---------------------------|--------|---------|
|              | Наименование блюд                     | Выход  |              | Наименование блюд       | Выход  |              | Наименование блюд              | Выход  |              | Наименование блюд                  | Выход  |              | Наименование блюд         | Выход  |         |
|              |                                       | 7-11   | 12+          |                         | 7-11   | 12+          |                                | 7-11   | 12+          |                                    | 7-11   | 12+          |                           | 7-11   | 12+     |
| ЗАВТРАК      | Масло сл.                             | 10     | 10           | Масло слив.             | 10     | 10           | Масло сл.                      | 10     | 10           | Масло слив.                        | 10     | 10           | Масло слив.               | 10     | 10      |
|              | Запеканка из творога со сгущ. молоком | 100/40 | 100/40       | Омлет с сыром           | 120    | 130          | Сыр                            | 20     | 30           | Пудинг из творога с киселем        | 100/40 | 100/40       | Драчена                   | 100    | 100     |
|              | Каша рис. молочн.                     | 150    | 200          | Каша пшен. молочн.      | 150    | 200          | Яйцо варен. 1 шт.              | 40     | 40           | Каша молочн. из крупы Геркулес     | 150    | 200          | Каша молочн. ячневая      | 150    | 200     |
|              | Чай                                   | 200    | 200          | Какао с молоком         | 200    | 200          | Зелен. горошек (конс.)         | 80     | 80           | Чай                                | 200    | 200          | Какао с молоком           | 200    | 200     |
|              |                                       |        |              |                         |        |              | Каша гречи. мол.               | 150    | 200          |                                    |        |              | Гренки из пшен. хлеба     | 40     | 40      |
|              |                                       |        |              |                         |        |              | Кофейный напиток с молоком     | 200    | 200          |                                    |        |              |                           |        |         |
|              | Итого:                                | 500    | 560          | Итого:                  | 480    | 540          | Итого:                         | 500    | 560          | Итого:                             | 500    | 550          | Итого:                    | 500    | 550     |
| 2-й ЗАВТРАК  | Сок яблочный                          | 200    | 200          | Груши                   | 200    | 200          | Сок томатный                   | 200    | 200          | Яблоки                             | 200    | 200          | Мандарины                 | 200    | 200     |
| ОБЕД         | Салат из свеж.овощей                  | 60     | 100          | Салат картоф. с сельдью | 60     | 100          | Салат из моркови с яблоками    | 60     | 100          | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 60     | 100          | Салат из свеж. огурцов    | 60     | 100     |
|              | Суп «Крестьянский»                    | 200    | 250          | Щи из кваш. капусты     | 200    | 250          | Суп картоф. с макаронными изд. | 200    | 250          | Суп картоф. с фасолью              | 200    | 250          | Суп из сбор. Овощей       | 200    | 250     |
|              | Беф-строганов из отв. мяса            | 100    | 100          | Куры отв.               | 90     | 100          | Печень туш. в сметане          | 100    | 100          | Рыба отварная                      | 90     | 100          | Язык отв. в соусе         | 75/30  | 75/30   |
|              | Картоф. пюре                          | 150    | 180          | Рис припущ. с морковью  | 150    | 180          | Овощное рагу                   | 150    | 180          | Картоф. пюре                       | 150    | 180          | Макароны отв.             | 150    | 180     |
|              | Компот из кураги                      | 200    | 200          | Компот из смородины     | 200    | 200          | Кисель из клюквы               | 200    | 200          | Отвар шиповника                    | 200    | 200          | Сок яблочный              | 200    | 200     |
|              | Итого:                                | 710    | 830          | Итого:                  | 700    | 830          | Итого:                         | 710    | 830          | Итого:                             | 700    | 830          | Итого:                    | 715    | 830     |
| ПОЛДН ИК     | Бананы                                | 100    | 150          | Молоко                  | 200    | 200          | Кефир                          | 200    | 200          | Груша                              | 100    | 150          | Чай                       | 200    | 200     |
|              | Чай                                   | 200    | 200          | Ватрушка с творогом     | 100    | 130          | Шарлотка с яблоками            | 100    | 150          | Сок яблочный                       | 200    | 200          | Сырники запеч. с морковью | 100    | 150     |
|              | Итого:                                | 300    | 350          | Итого:                  | 300    | 330          | Итого:                         | 300    | 350          | Итого:                             | 300    | 350          | Итого:                    | 300    | 350     |
| УЖИН         | Помидоры свеж.                        | 60     | 100          | Свекла отв.             | 60     | 100          | Помидоры свеж.                 | 60     | 100          | Салат из моркови                   | 60     | 100          | Салат из кваш. капусты    | 60     | 100     |
|              | Биточки из свинины                    | 90     | 100          | Рыба тушеная с овощами  | 100    | 120          | Запеканка карт. с мясом        | 250    | 300          | Голубцы с мясом и рисом тушен.     | 240    | 300          | Суфле из кур с рисом      | 90     | 120     |
|              | Капуста туш.                          | 150    | 180          | Картофель отв.          | 150    | 200          | Чай с молоком                  | 200    | 200          | Чай                                | 200    | 200          | Морковь туш. в сметане    | 150    | 180     |
|              | Чай с лимоном                         | 200/10 | 200/10       | Чай                     | 200    | 200          | Хлеб пшен., рж.                | 150/80 | 200/120      | Хлеб пшен., рж.                    | 150/80 | 200/120      | Кефир                     | 200    | 200     |
|              | Хлеб пшен., ржаной                    | 150/80 | 200/120      | Хлеб пшен., рж.         | 150/80 | 200/120      |                                |        |              |                                    |        |              | Хлеб пшен., рж.           | 150/80 | 200/120 |
|              | Итого:                                | 510    | 590          | Итого:                  | 510    | 620          | Итого:                         | 510    | 600          | Итого:                             | 500    | 600          | Итого:                    | 500    | 600     |
| На весь день | 2220                                  | 2530   | На весь день | 2190                    | 2520   | На весь день | 2220                           | 2540   | На весь день | 2200                               | 2530   | На весь день | 2215                      | 2530   |         |

