

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 3-недельное МЕНЮ НА 2021/2022 УЧЕБНЫЙ ГОД.

Первая неделя

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**Завтрак**

Наименование	Выход в граммах	
	для НШ	Для ОШ
1. Каша на молоке "Дружба" (из пшена и риса)	150	200
2. Какао с молоком	200	200
3. Масло коровье сладкосливочное в порционной упаковке	20	20
4. Хлеб пшеничный	30	60
5. Сыр полутвёрдый для школьного питания	20	40

**Обед**

1. Салат из белокочанной капусты	80	100
2. Салат из сельдерея	80	100
3. Суп картофельный с фрикадельками (говядина)	200/35	200/55
4. Голубцы ленивые, запечённые в сметанном соусе	100	150
5. Компот из вишни	200	200
6. Хлеб в ассортименте		

**Полдник**

1. Яблоки свежие	140	140
2. Печенье	50	50
3. Молоко ультрапастеризованной обогащённое	150	150

**ВТОРНИК**

**Завтрак**

1. Суп молочный с макаронными изделиями	150	200
2. Масло коровье сладкосливочное в порционной упаковке	20	20
3. Кофейный напиток злаковый на молоке	200	200
4. Хлеб пшеничный	30	60
5. Хлеб ржано-пшеничный	20	40

**Обед**

1. Салат из свежих помидор	80	100
2. Салат из отварной свёклы с чесноком	80	100
3. Суп рыбный	200	250
4. Говядина тушеная с черносливом	100	150
5. Каша гречневая	150	150
6. Компот из клубники	200	200
7. Хлеб в ассортименте		

**Полдник**

1. Киви свежее	90	90
2. Пастила	40	40
3. Чай с лимоном	200	200

**СРЕДА**

**Завтрак**

1. Омлет с зелёным горошком	150	200
-----------------------------	-----	-----

2. Изделие деликатесное (ветчина)	30	50
3. Хлеб пшеничный	30	60
4. Хлеб ржано-пшеничный	20	40
5. Чай чёрный с сахаром	200	200
<b>Обед</b>		
1. Салат из редиса с подсолнечным маслом	80	100
2. Салат зелёный с огурцом	80	100
3. Рассольник "ленинградский" с индейкой отварной	200/35	250/35
4. Рис отварной	150	150
5. Рыба (филе) запечённое	100	150
6. Компот из апельсиной	200	200
6. Хлеб в ассортименте		
<b>Полдник</b>		
1. Зефир в шоколаде	40	40
2. Банан	220	220
3. Йогурт питьевой в ассортименте	200	200
<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
<b>Завтрак</b>		
1. Овсяная каша на молоке	150	200
2. Пудинг из творога запечённый	150	200
3. Молоко сгущёное	40	40
4. Хлеб пшеничный	30	60
5. Сыр полутвёрдый в порционной нарезке	20	40
6. Фиточай цветочный	200	200
<b>Обед</b>		
1. Винегрет овощной	80	100
2. Сельдь с луком	40	80
3. Суп с макаронными изделиями на бульоне из птицы	200	250
4. Картофель запечённый по-деревенски	150	150
5. Гуляш из птицы	100	150
6. Компот из свежемороженых ягод	200	200
7. Хлеб в ассортименте		
<b>Полдник</b>		
Апельсин свежий	180	180
2. Пицца школьная	70	70
3. Чай с молоком	200	200
<b>ПЯТНИЦА</b>		
<b>Завтрак</b>		
1. Рисовая каша на молоке	150	200
2. Изделия колбасные (сосиски) для школьного питания	70	100
3. Хлеб пшеничный	30	60
4. Икра из кабачков для детского питания	80	80
5. Печенье с шоколадом	40	40
6. Чай чёрный с лимоном	200	200

<b>Обед</b>		
1. Салат "Цезарь" с пшеничными гренками	80	100
2. Борщ с мелкошинков. овощами на мясном бульоне (говядина)	200	250
3. Мясо отварное (говядина)	35	35
4. Фаршированные перцы тушеные в сметанном соусе	150	200
5. Сок зелёных яблок	200	200
6. Хлеб в ассортименте		
<b>Полдник</b>		
1. Косичка из дрожжевого теста с сыром	70	70
2. Молоко ультрапастеризованное обогащённое.	200	200
Вторая неделя		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		
<b>Завтрак</b>		
1. Овсяная каша на молоке	150	200
2. Блины из дрожжевого теста	80	100
3. Повидло абрикосовое	40	40
4. Какао с молоком	200	200
<b>Обед</b>		
1. Салат из цветной капусты и брокколи тушеный	80	100
2. Салат из свежей моркови с сыром	80	100
3. суп картофельный с фасолью	200	250
4. Рис отварной	150	150
5. Куры запечённые	100	150
6.Компот из фруктов	200	200
7. Хлеб в ассортименте.		
<b>Полдник</b>		
1. Яблоко свежее	140	140
2. Кекс	60	60
3. Питьевой йогурт	200	200
<b>ВТОРНИК</b>		
<b>Завтрак</b>		
1. Пшённая каша на молоке	150	200
2. Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	80	80
3. Макароны, запечённые с сыром	150	150
4. Напиток "Цикорий" с молоком	200	200
<b>Обед</b>		
1. Салат из морской капусты	80	100
2. Салат зелёный из свежих огурцов, помидор, перца болгарского	80	100
3. Суп-пюре из овощей с гренками	200	250
4. Говядина, тушёная в томатном соусе	100	150
5. Макароны отварные изделия	150	150
6. Компот из свежемороженых ягод	200	200
7. Хлеб в ассортименте		

<b>ПОЛДНИК</b>		
1. Груша свежая	80	80
2. Пряник	50	50
3. Чай чёрный	200	200
<b>СРЕДА</b>		
<b>Завтрак</b>		
1. Каша кукурузная на молоке	150	200
2. Готовый завтрак с молоком , шоколадными шариками	100	150
3. Хлеб пшеничный	30	60
4. Масло коровье сладкосливочное с порционной упаковке	20	20
5. Чай зелёный	200	200
<b>Обед</b>		
1. Салат из отварной свёклы с сыром	80	100
2. Овощи-гриль духовые (кабачки, баклажаны, томаты, перец)	80	100
3. Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200	250
4. Шницель из птицы	100	150
5. Каша гречневая рассыпчатая	150	150
6. Компот из кураги	200	200
7. Хлеб в ассортименте		
<b>Полдник</b>		
1. Апельсин	180	180
2. Бисквит	50	50
3. Ряженка	200	200
<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
<b>Завтрак</b>		
1. Лапша на молоке	150	200
2. Сыр полутвёрдый	40	40
3. Йогурт с банановым вкусом	130	130
4. Кофейный напиток на молоке	200	200
5. Масло сливочное в порционной упаковке	20	20
<b>Обед</b>		
1. Огурцы маринованные без уксуса	80	100
2. Салат из моркови с фасолью	80	100
3. Суп с чечевицей на мясном бульоне (говядина)	200	250
4. Пюре картофельное	150	150
5. Котлета рыбная (треска)	100	150
6. Компот из ябл	200	200
7. Хлеб в ассортименте		
<b>Полдник</b>		
1. Слива	100	100
2. Вафли для детского питания с джемом	80	80
3. Чай чёрный	200	200
<b>ПЯТНИЦА</b>		

<b>Завтрак</b>		
1. Каша манная жидкая на молоке	150	200
2. Бутерброд с колбасой "Сервилат Европейский"	80	110
3. Чай с лимоном	200	200
<b>Обед</b>		
1. Салат картофельный с яйцом	80	100
2. Суп-солянка сборная мясная на бульоне из говядины	200	250
3. Макароны отварные	150	150
4. Гуляш из мяса (говядина)	100	150
5. Сок яблоко-вишня	200	200
6. Хлеб в ассортименте		
<b>Полдник</b>		
1. Пирожок печёные из дрожжевого теста с яблоком	70	70
2. Фиточай цветочный	200	200
Третья неделя		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		
<b>Завтрак</b>		
1. Овсяная каша на молоке	150	200
2. Омлет натуральный запечённый	150	250
3. Хлеб ржано-пшеничный	20	40
4. Чай с лимоном	200	200
<b>Обед</b>		
1. Салат из сельдерея с орехами, яблоками и изюмом	80	100
2. Салат рыбный с соусом салатным	80	100
3. Суп-пюре гороховый	200	250
4. Каша гречневая рассыпчатая	150	150
5. Курица отварная в сметанном соусе	100	150
6. Гренки ржано-пшеничные	40	40
7. Компот из плодов свежих витаминизированный (груши, виноград)	200	200
<b>Полдник</b>		
1. Пастила	40	40
2. Виноград	100	120
3. Фиточай	200	200
<b>ВТОРНИК</b>		
<b>Завтрак</b>		
1. Каша пшённая на молоке с тыквой	150	250
2. Икра из баклажанов для ДП промышленного производства	80	80
3. Изделия колбасные вареные для детского питания (сосиски)	70	100
4. Хлеб ржано-пшеничный		
5. Чай с молоком и сахаром	200	200
<b>Обед</b>		
1. Салат из редиса с растит. Маслом	80	100
2. Винегрет овощной	80	100
3. Суп с макаронными изделиями на бульоне из птицы	200	250

4. Индейка запечённая под сырным соусом	100	150
5. Рис припущенный с кукурузой	150	150
6. Компот из плодов быстрозамороженных	200	200
<b>Полдник</b>		
1. Яблоки	140	140
2. Пряник	70	70
3. Ацидофилин	130	130
<b>СРЕДА</b>		
<b>Завтрак</b>		
1. Суп молочный с макаронными изделиями	150	200
2. Масло коровье сладкосливочное порционное	20	20
3. Кофейный напиток из цикория с молоком	200	200
4. Хлеб ржано-пшеничный	20	40
5. Творожок Даниссимо в ассортименте	130	130
6. Бантик с сахарной пудрой слоёный из дрожжевого теста	70	70
<b>Обед</b>		
1. Сельдь с луком и подсолнечным маслом	70	70
2. Салат из отварной свёклы с чесноком	80	80
3. Суп картофельный с сыром на бульоне из птицы	150	250
4. Тефтели мясные со сметанным соусом запечённые	100	150
5. Капуста тушёная	150	150
6. Компот из плодов сухих (курага)	200	200
7. Хлеб ржано-пшеничный		
<b>Полдник</b>		
1. Булочка сдобная	50	50
2. Киви	90	90
3. Молоко ультрапастеризованное обогащённое	200	200
<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
<b>Завтрак</b>		
1. Каша жидкая на молоке рисовая	150	250
2. Оладьи дрожжевые на молоке	80	80
3. Повидло в ассортименте	20	20
4. Хлеб из ржано-пшеничной муки	40	40
5. Какао с молоком	200	200
<b>Обед</b>		
1. Салат из свежих огурцов, помидор и сладкого перца	80	100
2. Салат из красной фасоли с кукурузой	80	80
3. Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	150	250
4. Запеканка картофельная с мясом говядины	100	150
5. Соус сметанный	35	35
6. Компот из свежих яблок, слив и груш	200	200
<b>Полдник</b>		
1. Зефир, обогащённый микронутривитаминами	40	40

2. Груша	180	180
3. Ряженка	200	200
<b>ПЯТНИЦА</b>		
<b>Завтрак</b>		
1. Мюсли с молоком	150	250
2. Сырники из творога, запечённые со сгущённым молоком	100	100
3. Хлеб ржано-пшеничный		
4. Масло сладкосливочное порционное	20	20
5. Чай с лимоном		
<b>Обед</b>		
1. Салат из моркови с орехами и яблоками	80	100
2. Салат фруктовый из бананов, винограда, яблок и груш	80	100
3. Борщ украинский	200	250
4. Куриные грудки, запёченные в панировочных сухарях	100	150
5. Изделия макаронные отварные	150	150
6. Компот из свежих плодов		
<b>Полдник</b>		
1. Пирожок печёные из дрожжевого теста с вишневым джемом	70	70
2. Чай с молоком	200	200