



Утверждено:

Директор МБОУ «Сартанская СОШ»:

/В.В.Слепцов/


Примерное меню на неделю с 11 января 2021 г.

Вариант №2

День недели	Название блюда	1-4 классы	5-11 классы
		Выход (вес) порции (мл или гр)	Выход (вес) порции (мл или гр)
Понедельник	Завтрак: Каша манная	200	220
	Чай с молоком	200	200
	Хлеб пшеничная	30	30
	Масло сливочное	10	10
	Яблоко	200	200
	Итого:	640	660
	Обед: Борщ из свежей капусты	250	250
	Сок натуральный	200	200
	Хлеб пшеничный	30/10	30/10
	Салат морковный	50	50
Итого:	540	540	
Вторник	Завтрак: Каша рисовая	200	220
	Чай фруктовый	200	200
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	30/10
	Итого:	640	660
	Обед: Мясное рагу	100	150
	Картофельное пюре	50	50
	Кисель	200	200
	Хлеб пшеничный	30/10	30/10
	Горох с луком	20/5	20/5
	Итого:	415	465
Среда	Завтрак: Каша гречневая	150	200
	Какао	200	200
	Хлеб пшеничный маслом	30/10	30/10
	Колбаса отварная	15	15
	Итого:	405	455
	Обед: Суп гороховый	250	250
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	30/10
	Компот из сухофруктов	200	200
Итого:	490	490	
Четверг	Завтрак: печенье	50	50
	каша рисовая	200	220
	Чай с сахаром	200	200
	Апельсин	200	200
	Итого:	650	650
	Обед: Окорочка тушеная с гречкой	200	250
	Брусничный морс	200	200
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	30/10
Итого:	440	490	
Пятница	Завтрак: яйцо вареное	40	40
	Какао	200	200
	Бутерброд с маслом и с сыром	110	110

	Итого:	350	350
	Обед: Суп рассольник	200	250
	Компот из сухофруктов	200	200
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	30/10
	Итого:	440	490
Суббота	Завтрак: Оладьи с шоколадной пастой	100/15	150/15
	каша овсяная	200	220
	Чай с молоком	200	200
	яблоко	200	200
	Итого:	715	785
	Обед: Мясо отварная с рисом	200	250
	Кисель	200	200
	хлеб пшеничный с маслом	30/10	30/10
	Салат из капусты	50	50
	Итого:	490	540

Составила:

Ответственный по составлению меню  /Пономарева А.С./