

Типовое примерное меню

Школа 7-11 лет с 1 по 4 класс, возраст=[7-11 лет], сезон=[Летне-осенний период], категория=[7-11 лет]

1-я неделя

Прием пищи, раздел	1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)	
Завтрак	Закуска	Ватрушка с повидлом. 60		Овощи натуральные (огурцы) 60	Бутерброд с сыром (1-й вариант) 45	Вафли 40
	Второе блюдо	Каша "Дружба" 200	Запеканка из творога. 150	Котлеты "Пермские" 90	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек) 60	Котлеты "Школьные" 90
	Соус		Молоко сгущенное 30			
	Гарнир			Рис припущенный 150	Омлет натуральный. 160	Макаронные изделия отварные. 150
	Напиток горячий	Какао с молоком 200	Кофейный напиток с молоком 200	Чай каркаде. 200	Чай с лимоном. 200	Чай с сахаром 200
	Хлеб	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Батон нарезной 45	Хлеб пшеничный 40
	Фрукты		Плоды свежие (яблоки) 1шт			
Обед	Салат	Овощи натуральные соленые (огурцы) 60	Овощи натуральные (помидоры) 60	Икра кабачковая(промышленного производства) 60	Салат из свеклы отварной 60	Овощи консервированные отварные (кукуруза) 60
	Супа	Суп с макаронными изделиями и картофелем 200	Суп с рыбными консервами 200	Суп картофельный с бобовыми(1-й вариант). 200	Рассольник ленинградский 200	Свекольник 200
	Соус			Соус молочный к блюдам (2-й вариант) 30	Сметана 5	Сметана 5
	Вторые блюда	Биточки из птицы припущенные 90	Жаркое по-домашнему 200	Тефтели из говядины в молочном соусе 90	Шницель рыбный натуральный 90	Соус томатный, 30 Картофельная запеканка с мясом 200
	Гарнир	Капуста тушеная 150		Макароны отварные с овощами . 150	Каша гречневая рассыпчатая. 150	
	Напиток	Напиток из шиповника. 200	Компот из смеси сухофруктов. 200	Сок фруктовый 200	Компот из апельсинов с яблоками 200	Сок фруктовый 200
	Хлеб	Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 45	Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 45	Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 45	Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 45	Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 45

2-й квартал		2-е полугодие (день №9)		2-е полугодие (день №7)		3-й квартал (день №8)		3-й квартал (день №9)		3-й квартал (день №10)	
Понедельник (день №24)		Понедельник (день №9)		Понедельник (день №7)		Понедельник (день №8)		Понедельник (день №9)		Понедельник (день №10)	
Завтрак	Закуска	Закуска	45	Пельмени	40	Овощи натуральные (помидоры)	60	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45	Булочка домашняя	70
	Второе блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая	200	Тфтели из говядины в молочном соусе	90	Биточки из птицы припущенные	90	Пудинг из творога с рисом	180	Яйца вареные	40
	Соус			Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	30	Пюре картофельное	150	Повидло, джем, варенье (порциями)	50		
	Гарнир			Макаронные изделия отварные с овощами.	150					Каша пшеничная молочная жидкая.	200
	Напиток горячий	Какао с молоком	200	Чай каркаде.	200	Чай с лимоном.	200	Кофейный напиток с молоком	200	Чай с сахаром	200
	Хлеб	Батон нарезной	15	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Батон нарезной	25	Хлеб пшеничный	40
	Фрукты	Плоды свежие (яблоки)	100								
Обед	Салат	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	Овощи натуральные (огурцы)	60	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	Салат из свеклы с чесноком	60	Овощи натуральные (помидоры)	60
	Супа	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	Суп с рыбными консервами	200	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	Рассольник ленинградский	200	Борщ с капустой и картофелем	200
	Соус					Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	50	Сметана	5	Сметана	10
	Вторые блюда	Котлеты из говядины	90	Рагу из птицы	200	Кнели из говядины	90	Котлеты рыбные.	90	Котлеты "Школьные"	90
	Гарнир	Рис с овощами	150			Каша гречневая рассыпчатая с луком.	150	Пюре картофельное	150	Макаронные изделия отварные.	150
	Напиток	Напиток из шиповника.	200	Компот из свежих яблок	200	Сок фруктовый	200	Компот из смеси сухофруктов.	200	Компот из яблок и ягод замороженных	200
	Хлеб	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
		Хлеб ржаной	45	Хлеб ржаной	45	Хлеб ржаной	45	Хлеб ржаной	45	Хлеб ржаной	45
Фрукты									Плоды свежие (яблоки)	1 шт	