

Типовое примерное меню

[Школа 12 лет и старше с 5 по 11 класс, возраст=[12 лет и старше], сезон=[Летне-осенний период], категория=[12 лет и старше (лет.-осен.)]

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)	100	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45	Вафли	40
	Второе блюдо	Каша "Дружба"	250	Запеканка из творога.	200	Котлеты "Пермские"	100	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	100	Котлеты "Школьные"	100
	Соус			Молоко сгущенное	30						
	Гарнир					Рис припущенный	180	Омлет натуральный.	200	Макаронные изделия отварные.	180
	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)	100	Овощи натуральные (помидоры)	100	Икра кабачковая(промышленного производства)	100	Салат из свеклы отварной	100	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	100
	Супа	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	Суп с рыбными консервами	250	Суп картофельный с бобовыми(1-й вариант).	250	Рассольник ленинградский	250	Свекольник	250
	Соус					Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	30	Сметана	10	Сметана	10
										Соус томатный,	30
	Вторые блюда	Биточки из птицы припущенные	100	Жаркое домашнему	220	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	Шницель рыбный натуральный	100	Картофельная запеканка с мясом	220
	Гарнир	Капуста тушеная	180			Макароны отварные с овощами .	180	Каша гречневая рассыпчатая.	180		
	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	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40
		Хлеб ржаной	55	Хлеб ржаной	55	Хлеб ржаной	55	Хлеб ржаной	55	Хлеб ржаной	55

№ п/п	№ блюда	№ в производственном плане (№1)	№ в столовой (№10)	№ в столовой (№10)	№ в столовой (№10)	№ в столовой (№10)	№ в столовой (№10)
Завтрак	Закуска	Бутерброд с сыром (1-й вариант) 45	Печенье 40	Овощи натуральные (помидоры) 100	Бутерброд с сыром (1-й вариант) 45	Булочка домашняя 70	
	Второе блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая. 250	Тефтели из говядины в молочном соусе 100	Биточки из птицы припущенные 100	Пудинг из творога с рисом 200	Яйца вареные 40	
	Соус		Соус молочный к блюдам (2-й вариант) 30		Повидло, джем, варенье (порциями) 50		
	Гарнир		Макароны отварные с овощами 180	Пюре картофельное 180		Каша пшеничная молочная жидкая. 250	
	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 25	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Батон нарезной 25	Хлеб пшеничный 40	
	Фрукты	Плоды свежие (яблоки) 1шт					
Обед	Салат	Икра кабачковая(промышленного производства) 100	Овощи натуральные (огурцы) 100	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек) 100	Салат из свеклы с чесноком 100	Овощи натуральные (помидоры) 100	
	Супа	Суп картофельный с бобовыми(1-й вариант) 250	Суп с рыбными консервами 250	Щи из свежей капусты с картофелем. 250	Рассольник ленинградский 250	Борщ с капустой и картофелем 250	
	Соус			Соус молочный к блюдам (2-й вариант) 50	Сметана 10	Сметана 10	
	Вторые блюда	Котлеты из говядины 100	Рагу из птицы 220	Кнели из говядины 100	Котлеты рыбные. 100	Котлеты "Школьные" 100	
	Гарнир	Рис с овощами 180		Каша гречневая рассыпчатая с луком. 180	Пюре картофельное 180	Макаронные изделия отварные. 180	
	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 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40
		Хлеб ржаной 55	Хлеб ржаной 55	Хлеб ржаной 55	Хлеб ржаной 55	Хлеб ржаной 55	Хлеб ржаной 55
Фрукты					Плоды свежие (яблоки) 1шт		