

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО «Каскад»

Директор МАОУ СОШ №30

Н.А.Елькина

Е.Ю. Сергунин

Основное десятидневное меню для детей 12 лет и старше (за счет средств родителей).

Проект «Выбор ЕСТЬ».

1 вариант			2 вариант		
№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	№ п/п	Наименование блюда	Выход, г
1 день (понедельник)					
1	Салат «любительский» с гренками (капуста б/к, перец сладкий, кукуруза, морковь, гренки, масло растительное)	100	1	Салат из белокочанной капусты с куркумой (капуста б/к, куркума, чеснок, кориандр, масло растительное)	100
2	Филе цыплят тушенное в соусе	75/50	2	Филе цыпленка запеченное с овощами (на шпажке)	100
3	Каша гречневая вязкая с овощами и яйцом (гарнир)	180	3	Булгур с овощами	180
4	Напиток с витаминами «Витошка»	200	4	Напиток вишневый	200
5	Булочка с отрубями, кунжутом	40	5	Булочка с отрубями, кунжутом	40
2 день (вторник)					
1	Салат « витаминный» из белокочанной капусты с яблоками, льняным маслом	100	1	Салат из моркови по-восточному (морковь, чеснок, кориандр, лимонная кислота, масло растительное)	100
2	Азу из говядины с картофелем	250	2	Гратен картофельный с мясным биточком	250
3	Компот из изюма	200		Компот из сухофруктов	200
4	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	40
3 день (среда)					
1	Салат из свежих помидоров с льняным маслом	100	1	Салат из огурцов с льняным маслом	100
2	Индейка тушеная в молочном соусе с макаронными изделиями	250	2	Котлета рубленая из цыпленка «Лакомка» (на шпажке)	100
3	Оладьи (пончики) с повидлом	45/20	3	Ризотто с куркумой Ризотто с овощами!!!!	180
4	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	Оладьи (пончики) с повидлом	45/20
5	Чай с лимоном	200/7	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	40
				Чай с лимоном	200/7

4 день (четверг)

	Салат витаминный (яблоко, огурец свежий, морковь, кукуруза, масло растительное)	100		1	Салат из свеклы с сыром	100
2	Рагу из птицы (в горшочке)	250		2	Печень тушеная с отварным картофелем и морковью (в горшочке)	250
3	Чай с сахаром	200		3	Чай с сахаром	200
4	Слойка с вишней	75		4	Штрудель с яблоками	75
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		5	Хлеб пшеничный витаминизированный	40

5 день (пятница)

1	Салат из белокочанной капусты с куркумой	100		1	Салат «хрустик» (помидор, яйцо, сыр, масло растительное, чеснок, сухарики)	100
2	Рулет из океанской рыбы с овощами и польским соусом	250		2	Фиш бургер с польским соусом	280
3	Напиток с витаминами «Витошка»	200		3	Напиток клюквенный	200
4	Булочка с отрубями, кунжутом	40		4	Булочка с отрубями, кунжутом	40

6 день (понедельник)

1	Салат картофельный с огурцами	100		1	Салат из моркови по-восточному (морковь, чеснок, кориандр, лимонная кислота, масло растительное)	100
2	Фрикадельки из курицы (на шпажке)	100		2	Свинина запеченная под сыром	100
3	Овощи паровые (брокколи, фасоль стручковая, морковь)	180		3	Рис припущенный с овощами	180
4	Компот из смеси сухофруктов	200		4	Компот из изюма	200
5	Булочка с отрубями, кунжутом	40		4	Булочка с отрубями, кунжутом	40

7 день (вторник)

1	Салат из свеклы с яблоками	100		1	Салат из помидор с льняным маслом	100
2	Рулет из рыбы с томатами	100		2	Филе рыбы запеченное, панированное (наггетсы)	100
3	Картофель запеченный	180		3	Пюре картофельное	180
4	Чай с лимоном	200/7		4	Чай с лимоном	200/7
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		5	Хлеб пшеничный витаминизированный	40
6	Конвертик из слоеного теста с фруктовой начинкой	75		6	Круассан с клюквой	75

8 день (среда)

1	Салат «любительский» с гренками (капуста б/к, перец сладкий, кукуруза, морковь, гренки, масло растительное)	100		1	Салат «золотая осень» с льняным маслом(капуста б/к, морковь, свекла, яблоко, масло растительное, масло	100
---	---	-----	--	---	--	-----

	Индейка тушенная в молочном соусе с макаронными изделиями	250		2	Макаронные изделия с мясным соусом по итальянски	235
4	Напиток из смородины	200		3	Напиток лимонный	200
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	40			Хлеб пшеничный витаминизированный	40
6	Оладьи (пончики) с повидлом	45/20			Оладьи (пончики) с повидлом	45/20
9 день (четверг)						
1	Салат «здоровье» с льняным маслом	100		1	Салат из огурцов с льняным маслом	100
2	Жаркое по-домашнему (в горшочке)	250		2	Пельмени в горшочке с сыром и сметаной (из говядины и свинины)	270/60
3	Напиток из шиповника	200			Напиток клюквенный	200
4	Хлеб ржаной	40		4	Хлеб ржаной	40
10 день (пятница)						
1	Овощи свежие (в нарезке)	100		1	Овощи свежие в нарезке (огурец, помидор)	50/50
2	Горячий бутерброд с котлетой из филе цыпленка	265		2	Горячий бутерброд с котлетой из говядины	225
3	Напиток фруктово-ягодный	200		3	Компот из сухофруктов	200