

**Примерное десятидневное меню
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с 12 до 18 лет
(Завтрак, обед, полдник)**

Наименование блюда	Масса порции (г)
І ДЕНЬ	
Завтрак	
Салат из свежей капусты с лимоном	100
Паста «Болоньез»	200
Фрукты	100
Чай с сахаром	200
Батон	50
Хлеб	33
Обед	
Салат из свежей капусты с лимоном	100
Щи из свежей капусты с картофелем	250
Филе окорочков	90
Макароны отварные	180
Чай с сахаром	200
Батон	50
Хлеб	33
Полдник	
Салат «Позитив»	100
Котлета «Сказка»	100
Напиток из сухофруктов	200
Хлеб	33
ІІ ДЕНЬ	
Завтрак	
Салат из белокочанной капусты	100
Гуляш	100
Каша гречневая рассыпчатая	180
Фрукты	100
Чай с сахаром (каркаде)	200
Батон	50
Хлеб	33
Обед	
Салат из свеклы с сыром	100
Рассольник ленинградский	250
Шницель «Рыбачок»	100
Пюре картофельное	180
Напиток из шиповника	200
Кондитерские изделия	35
Батон	50
Хлеб	33
Полдник	
Запеканка картофельная с мясом	200
Кофейный напиток	200

Хлеб	33
III ДЕНЬ	
Завтрак	
Салат из свежей капусты с лимоном	100
Филе бедра	100
Макаронны отварные	180
Чай с сахаром	200
Батон	50
Хлеб	33
Обед	
Салат «Витаминный»	100
Суп картофельный с горохом	250
Плов	200
Запеканка из творога (десерт)	45
Чай с лимоном	200/7
Батон	50
Хлеб	33
Полдник	
Капуста тушеная	180
Биточки «Русалочка»	100
Напиток «Здоровье»	200
Хлеб	33
IV ДЕНЬ	
Завтрак	
Бутерброд с сыром	10/25
Салат из свеклы с сыром	100
Шницель «Рыбачок»	100
Пюре картофельное	180
Напиток из шиповника	200
Кондитерские изделия	35
Хлеб	33
Обед	
Икра кабачковая	60
Борщ из капусты с картофелем	100
Котлета школьная	100
Макаронны отварные	180
Фрукты	100
Напиток «Здоровье»	200
Хлеб	33
Полдник	
Жаркое с фрикадельками	200
Фрукты	100
Чай с сахаром	200
Хлеб	33
V ДЕНЬ	
Завтрак	
Огурец консервированный	100
Митболы	60/50
Пюре картофельное	180

Какао с молоком	200
Фрукты	100
Хлеб	33
Обед	
Салат из свежей капусты с лимоном	100
Щи из свежей капусты с картофелем	250
Филе бедра	100
Макаронны отварные	180
Чай с сахаром	200
Батон	50
Хлеб	33
Полдник	
Колобки тушеные в соусе	110
Рис отварной	180
Какао с молоком	200
Хлеб	33
VI ДЕНЬ	
Завтрак	
Бутерброд с сыром	10/25
Икра кабачковая	100
Котлета из филе птицы	100
Макаронны отварные	180
Чай с сахаром	200
Хлеб	33
Обед	
Салат из белокочанной капусты	100
Суп картофельный с макаронными изделиями	250
Гуляш	100
Каша гречневая рассыпчатая	180
Фрукты	100
Чай с сахаром (каркаде)	200
Батон	50
Хлеб	33
Полдник	
Винегрет овощной	100
Котлета «Курочка рыба»	100
Напиток из шиповника	200
Хлеб	33
VII ДЕНЬ	
Завтрак	
Салат «Витаминный»	100
Плов	200
Запеканка из творога	45
Чай с лимоном	200/7
Хлеб	33
Обед	
Игра кабачковая	100
Борщ из капусты с картофелем	250
Котлета «Школьная»	100

Макароны отварные	180
Фрукты	100
Напиток «Здоровье»	200
Батон	50
Хлеб	33
Полдник	
Плов «Дружба»	200
Сок	200
Хлеб	33
VIII ДЕНЬ	
Завтрак	
Бутерброд с сыром	10/25
Икра кабачковая	100
Котлета из филе птицы	100
Макароны отварные	180
Чай с сахаром	200
Хлеб	33
Обед	
Салат из свеклы с сыром	100
Рассольник Ленинградский	250
Шницель «Рыбачок»	100
Пюре картофельное	180
Кондитерские изделия	10
Напиток из шиповника	200
Хлеб	33
Полдник	
Макароны отварные	180
Котлета «Ассоль»	100
Сок	200
Хлеб	33
IX ДЕНЬ	
Завтрак	
Икра кабачковая	100
Котлета «Школьная»	100
Макароны отварные	180
Фрукты	100
Напиток «Здоровье»	200
Хлеб	33
Обед	
Огурец консервированный	100
Суп картофельный с горохом	250
Митболы	60/50
Пюре картофельное	180
Какао с молоком	200
Батон	50
Хлеб	33
Полдник	
Салат «Арт»	100
Рыба в яйце	100

Компот «Янтарь»	200
Хлеб	33
X ДЕНЬ	
Завтрак	
Салат «Солнечный»	100
Паста с курицей	200
Блины	50
Кисель	200
Хлеб	33
Обед	
Салат из свеклы с сыром	100
Рассольник ленинградский	250
Шницель «Рыбачок»	100
Пюре картофельное	180
Напиток из шиповника	200
Кондитерские изделия	35
Батон	50
Хлеб	33
Полдник	
Запеканка картофельная с мясом	200
Кофейный напиток	200
Хлеб	33
XI ДЕНЬ	
Завтрак	
Икра кабачковая	100
Котлета «Школьная»	100
Макароны отварные	180
Фрукты	100
Напиток «Здоровье»	200
Хлеб	33
Обед	
Салат «Витаминный»	100
Суп картофельный с горохом	250
Плов	200
Запеканка из творога	45
Чай с лимоном	200/7
Батон	50
Хлеб	33
Полдник	
Пюре картофельное	180
Биточки	100
Кисель	200
Хлеб	33
XII ДЕНЬ	
Завтрак	
Икра свекольная	100
Котлета «Ассоль»	100
Пюре картофельное	180
Кондитерские изделия	10

Сок	200
Хлеб	33
Обед	
Салат из свежей капусты с лимоном	100
Свекольник	250
Паста «Болоньез»	200
Фрукты	100
Сок	200
Батон	50
Хлеб	33
Полдник	
Колобки тушеные в соусе	110
Рис отварной	180
Какао с молоком	200
Хлеб	33