

**Примерное двухнедельное (10 дней) меню
для питания учащихся МАОУ «Школы № 18»**

Наименование блюда	Выход, г.	Наименование блюда	Выход, г.
1 Вариант			
Льготный обед 1-4 классы		Льготный обед 5-11 классы	
Суп картофельный, с мясом, горохом и гречками	250/25/20г	Суп картофельный, с мясом, горохом и гречками	250/25/20г
Сосиска отварная	100г	Сосиска отварная	100г
Макаронные изделия отварные	150г	Макаронные изделия отварные	180г
Компот из изюма	200г	Кисель из сухофруктов	200г
Хлеб ржаной/пшеничный	24/25г	Хлеб ржаной/пшеничный	24/25г
Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями		Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями	
Омлет натуральный	150г	Суп картофельный, с мясом, горохом и гречками	250/25/20г
Чай с сахаром	200/15	Колбаса отварная	100г
Бутерброд с маслом с сыром	60/10/15г	Макаронные изделия отварные	180г
Хлеб ржаной/пшеничный	24/25г	Чай с сахаром	200/15
		Хлеб ржаной/пшеничный	24/25г
2 вариант			
Льготный обед 1-4 классы		Льготный обед 5-11 классы	
Суп вермишелевый с курой	250г	Суп вермишелевый с курой	250г
Котлеты рубленые из свинины	80г	Котлеты рубленые из свинины	100г
Пюре картофельное/капуста тушеная	100/50	Пюре картофельное/капуста тушеная	130/50
Напиток "Золотой шар" на сахаре	200/2г	Чай с сахаром	200/15
Хлеб ржаной/пшеничный	24/25г	Хлеб ржаной/пшеничный	24/25г
Фрукты свежие (яблоки)	200		
Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями		Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями	
Каша молочная рисовая с	165г	Суп вермишелевый с курой	250г

маслом			
Кофейный напиток	200г	Котлеты рубленые из свинины	80г
Манник	80г	Пюре картофельное/капуста тушеная	130/50
Хлеб ржаной/пшеничный	24/25г	Напиток "Золотой шар" на сахаре	200/2г
		Фрукты свежие (яблоки)	200г
		Хлеб ржаной/пшеничный	24/25г

3 вариант

Льготный обед 1-4 классы		Льготный обед 5-11 классы	
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	200/25/10г	Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	200/25/10г
Печень по - строгановски	75/58г	Фрикадельки из говядины	80г
Рис, припущенный с овощами	160г	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/15
Овощи натуральные (огурцы)	20г	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	Фрукты свежие (банан)	100 г.
Хлеб ржаной/пшеничный	24/25г	Хлеб ржаной/пшеничный	24/25г
Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями		Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями	
Каша пшеничная с маслом	200/5г	Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	200/25/10г
Чай с сахаром	200/15	Печень по - строгановски	75/58г
масло сливочное порционно	10г	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/15
Хлеб ржаной/пшеничный	24/25г	Овощи натуральные (огурцы)	20г
		Компот из кураги, изюма и витамин С	200г
		Хлеб ржаной/пшеничный	24/25г

4 вариант

Льготный обед 1-4 классы		Льготный обед 5-11 классы	
Рассольник "Домашний" с мясом, со сметаной	250/25/10г	Рассольник "Домашний" с мясом, со сметаной	250/25/10г
Рыба (горбуша), тушеная с овощами	75/75г	Рыба (горбуша), тушеная с овощами	75/75г
Макаронные изделия отварные	160г	Пюре картофельное	180г
Компот из смеси сухофруктов	200г	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7
Фрукты свежие (апельсин)	200г	Хлеб ржаной/пшеничный	24/25г
Хлеб ржаной/пшеничный	24/25г		
Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями		Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями	
Яйцо вареное	80г	Рассольник "Домашний" с мясом, со сметаной	250/25/10г
Каша пшенная с маслом	150г	Рыба (горбуша), тушеная с овощами	75/75г
Чай с сахаром	200/15	Макаронные изделия отварные	180г
Хлеб ржаной/пшеничный	24/25г	Компот из смеси сухофруктов	200г
		Фрукты свежие (апельсин)	200г
		Хлеб ржаной/пшеничный	24/25г

5 вариант

Льготный обед 1-4 классы		Льготный обед 5-11 классы	
Салат из свежих огурцов	80	Салат из свежих огурцов	80
Плов с курой	150/40г	Плов с курой	150/40г
Чай с сахаром	200/15	Компот из свежих яблок	200г
Хлеб ржаной/пшеничный	24/25г	Фрукты свежие (груша)	200г
		Хлеб ржаной/пшеничный	24/25г

Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями		Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями	
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	Салат из свежих огурцов	80
Чай с сахаром	200/15	Плов с курой	150/40г
Хлеб ржаной/пшеничный	24/25г	Компот из свежих яблок	200г
		Хлеб ржаной/пшеничный	24/25г

6 вариант

Льготный обед 1-4 классы		Льготный обед 5-11 классы	
Гуляш (говядина)	90/75г	Гуляш (говядина)	90/75г
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/15	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/15
Овощи натуральные (помидоры)	20г	Овощи натуральные (помидоры)	20г
Чай с сахаром	200/15	Чай с сахаром	200/15
Хлеб ржаной/пшеничный	24/25г	Хлеб ржаной/пшеничный	24/25г
Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями		Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями	
Каша ячневая с маслом	180/5г	Гуляш (говядина)	90/75г
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/15
Бутерброд с сыром	24/15	Овощи натуральные (помидоры)	20г
Хлеб ржаной/пшеничный	24/25г	Чай с сахаром	200/15
		Хлеб ржаной/пшеничный	24/25г

7 вариант

Льготный обед 1-4 классы		Льготный обед 5-11 классы	
Суп картофельный с мясом, с горохом и гречкой	250/25/20г	Суп картофельный с мясом, с горохом и гречкой	250/25/20г
Сосиска отварная	100г	Сосиска отварная	100г
Макаронные изделия отварные	160г	Макаронные изделия отварные	180г

		Чай с сахаром	200/15
Чай с сахаром	200/15	Фрукты свежие (яблоки)	200г
Крендель с сахаром	50г	Хлеб ржаной/пшеничный	24/25г
Хлеб ржаной/пшеничный	24/25г		
Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями		Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями	
Каша Гречневая на молоке с маслом	200/10г	Суп картофельный с мясом, с горохом и гренками	250/25/20г
Чай с молоком сгущенным	200г	Сосиска отварная	100
Яйцо вареное	1 шт	Макаронные изделия отварные	180г
Хлеб ржаной/пшеничный	24/25г	Икра овощная закусочная	75г
		Компот из смеси сухофруктов	200г
		Хлеб ржаной/пшеничный	24/25г

8 вариант

Льготный обед 1-4 классы		Льготный обед 5-11 классы	
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10г	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10г
Фрикадельки из говядины	80г	Фрикадельки из говядины	90г
Пюре картофельное	160г	Пюре картофельное	180г
Чай с сахаром	200/15	Чай с сахаром	200/15
Фрукты свежие (груша)	200г	Булочка дорожная	50г
Хлеб ржаной/пшеничный	24/25г	Хлеб ржаной/пшеничный	24/25г
Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями		Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями	
Каша ячневая с маслом	180/5г	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10г
Чай с сахаром	200/15	Фрикадельки из говядины	90г
Гребешок с повидлом	75г	Пюре картофельное	180г
Хлеб ржаной/пшеничный	24/25г	Чай с сахаром	200/15
		Фрукты свежие (груша)	200г
		Хлеб ржаной/пшеничный	24/25г

9 вариант

Льготный обед 1-4 классы		Льготный обед 5-11 классы	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10
Запеканка картофельная с мясом	150г	Запеканка картофельная с мясом	180г
Овощи натуральные (огурцы)	40г	Овощи натуральные (огурцы)	40г
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7
Хлеб ржаной/пшеничный	24/25г	Фрукты свежие (апельсин)	200
		Хлеб ржаной/пшеничный	24/25г
Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями		Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями	
Омлет натуральный	150г	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	Запеканка картофельная с мясом	180г
Сыр порционный	20г	Овощи натуральные (огурцы)	40г
масло сливочное порционно	10г	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7
Хлеб ржаной/пшеничный	24/25г	Хлеб ржаной/пшеничный	24/25г

10 вариант

Льготный обед 1-4 классы		Льготный обед 5-11 классы	
Жаркое по – домашнему (говядина)	200г	Жаркое по – домашнему (говядина)	250г
Салат из свежей капусты	80	Салат из свежей капусты	80
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7
Фрукты свежие (банан)		Хлеб ржаной/пшеничный	24/25г
Хлеб ржаной/пшеничный	24/25г		
Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями		Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями	

Каша манная	180г	Жаркое по – домашнему (говядина)	250г
Шанежка с наливкой	106	Салат из свежей капусты	80
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7
Хлеб ржаной/пшеничный	24/25г	Фрукты свежие (банан)	100 г.
		Хлеб ржаной/пшеничный	24/25г



Директор МАОУ «Школа №18» Фатта С.В.Фаттахутдинова.