

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

Примерное циклическое меню питания учащихся с 1 по 4 класс школ города Кургана

1 НЕДЕЛЯ 05.04.2021-09.04.2021 19.04.2021-23.04.2021 03.05.2021-07.05.2021 17.05.2021-21.05.2021

	Наименование	Выход/гр	Цена		Выход/гр	Цена
	ЗАВТРАК			ОБЕД		
Понедельник	Овощи свежие помидоры	64		Овощи свежие огурцы	60	
	Бутерброд с маслом сливочным (хлеб 15г, масло сливочное10г)	10/15		Суп картофельный, с бобовыми и сухариками (картофель36г., горох12г., лук8г., морковь8г., масло растительное2 г., соль0,3г.)	200/20	
	Филе куриное «Нежность» (грудка куриная 68г, лук20г, морковь20,мука2г,масло растительное2,5г, томат.паста5г, сметана7г, соль 0,3г)	50/50		Биточки из говядины (мясо говядины58,5г., лук7г., хлеб13,5г., сухари8г., масло растительное2,8г., молоко22,5г., яйцо2г., соль0,5г.)	90	
	Макаронны отварные (макаронные изделия-52,5г., масло сливочное-5,25г., соль-0,3г.)	150		Каша гречневая (гречка-50г., масло сливочное 5,25г., соль 1г.)	150	
	Компот из кураги (курага25г., сахар10г.)	200		Напиток кисломолочный	200	
	Хлеб ржано-пшеничный	38		Хлеб пшеничный	36	
	Фрукты свежие яблоко	150				
	Итого завтрак:			Итого обед:		
Вторник	Фрукты свежие апельсины	160		Овощи свежие помидоры	68	
	Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным (хлеб пшеничный30г., сыр20г., масло сливочное20г.)	70		Борщ из свежей капусты, с картофелем и сметаной (свекла32г., капуста свежая16г., картофель16г., морковь8г., лук8г., томат.паста2,4г., сахар1,2г., масло растительное2г, соль0,3г., сметана-5г.)	200/5	
	Каша молочная пшеничная, с маслом сливочным (пшено41г., молоко150г., сахар5г., соль0,3г., масло сливочное10г.)	200/10		Котлета рыбная (кета58,5г., хлеб пшеничный16г., сухари 9г, масло растительное3г, молоко22,5г, соль0,3г.)	90	
	Компот из вишни (ягоды с/м вишня20г, сахар20г.)	200		Картофельное пюре (картофель128г, молоко24г, масло сливочное 3г., соль0,3г.)	150	
	Сок фруктовый т/п	200		Сок фруктовый	200	
	Хлеб ржано-пшеничный	43		Хлеб пшеничный	45	
	Итого завтрак:			Итого обед:		
	Среда	Овощи свежие помидоры	75		Овощи свежие огурцы	80
Гуляш из говядины (мясо58г., лук15г., мукабг., томат.паста5г., масло растительное2,5г., соль0,3г.)		125		Суп из овощей, со сметаной (капуста свежая16г., картофель40г., морковь 8г., лук 8г., горошек6г., масло растительное2г., соль0,3г., сметана5г.)	200/5	
Каша ячневая (крупа ячневая 32,3г, масло сливочное 5,3г, соль 0,3г)		150		Котлета «Пикантная» из куриной грудки (филе куриное67г., масло растительное2,5г., хлеб13г., лук4г., сухари4г., молоко22г., соль0,3г.)	90	
Кофейный напиток на цельном молоке (кофейный напиток4г., молоко200г., сахар10г.)		200		Капуста тушеная (капуста свежая171,9г., морковь3г., лукбг., томатная паста3г., мука1,8г., сахар2г., масло растительное2,5г., соль0,5г.)	150	
Хлеб пшеничный		30		Напиток кисломолочный	200	
				Хлеб пшеничный	46	
Итого завтрак:				Итого обед:		
Четверг		Сыр в нарезке	27		Овощи свежие помидоры	100
	Запеканка овощная, со сметаной (картофель90г., капуста37,5г., лук14г.,морковь21г, молоко10г, масло сливочное7г., манка7г, сухари панировочные7г, масло растительное-1г., сметана 14г., соль-0,5г.)	150/10		Щи из свежей капусты (капуста40г., картофель24г., морковь8г., лук8г., томат. паста0,8г., масло растительное2г., соль0,3г., сметана5г.)	200/5	
	Какао на цельном молоке (какао2г., молоко-200г., сахар-10г.)	200		Рыба тушеная в томате, с овощами (минтай110г, масло раст.2,5г, лук38г, морковь38г., соль0,5г,томатная паста бг)	90/75	
	Фрукты свежие груша	160		Рис припущенный, с маслом сливочным (рис40гр., масло сливочное13,5гр., соль0,3гр.)	150/10	
	Хлеб ржано-пшеничный	37		Сок фруктовый	200	
				Хлеб пшеничный	25	
	Итого завтрак:			Итого обед:		
Пятница	Фрукты свежие мандарины	120		Овощи свежие огурцы	70	
	Пудинг из творога (запеченный), с маслом сливочным (творог114г., крупа манная13,5г., сахар5г., яйцо8г., изюм15г., масло сливочное15г., сухари панировочные2г., сметанабг., соль0,3г.)	150/10		Суп картофельный, с макаронными изделиями (картофель40г., макаронные изделия6,4г., морковь8г., лук8г, масло растительное2,4г, соль0,3гр.)	200	
	Чай с сахаром (чай 0,5г, сахар 10г)	200		Рулет мясной с яйцом и маслом сливочным (мясо говядины47г., хлеб9г., яйцо29г., сухари2,5г., масло растительное2г., молоко14,4г., масло сливочное10г., соль1г.)	90/10	
	Хлеб пшеничный	26		Картофель отварной (картофель150г., масло сливочное5,25г., соль0,3г.)	150	
				Компот из черной смородины (черная смородина-20г., сахар- 15г.)	200	
				Хлеб пшеничный	37	
				Хлеб ржано- пшеничный	20	
	Итого завтрак:			Итого обед:		

II НЕДЕЛЯ

12.04.2021-16.04.2021

26.04.2021-30.04.2021

10.05.2021-14.05.2021

24.05.2021-28.05.2021

	Наименование	Выход/гр	Цена	Наименование	Выход/гр	Цена
	ЗАВТРАК			ОБЕД		
Понедельник	Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным (хлеб пшеничный30г., сыр20г., масло сливочное20г.)	70		Овощи свежие огурцы	75	
	Каша молочная рисовая с маслом сливочным (рис40г., молоко150г., сахар4,5г., масло сливочное10г., соль0,3г.)	200/10		Борщ «Сибирский» со сметаной (свекла32г., капуста свежая16г., картофель12г., фасоль8г., морковь8г., лук8г., томат. паста2,4г., масло растительное2г., соль0,3г., сметана5г.)	200/5	
	Какао на цельном молоке (какао-порошок2гр., молоко200г., сахар10г.)	200		Котлета «Пикантная» из куриной грудки (филе куриное67г., масло растительное2,5г., хлеб13г., лук4г., сухари4г., молоко22г., соль0,3г.)	90	
	Фрукты свежие бананы	185		Запеканка капустная с маслом сливочным (капуста120г., яйцо54г., молоко18г., масло растительное4,8г., соль0,5г.)	150/10	
	Хлеб ржано-пшеничный	20		Сок фруктовый	200	
	Хлеб пшеничный	32		Хлеб пшеничный	30	
				Хлеб ржано-пшеничный	20	
	Итого завтрак:			Итого обед:		
Вторник	Запеканка картофельная, с мясом и маслом сливочным (мясо59,5г., картофель130г., лук12г., сухари3г., масло растительное2г., масло сливочное10г., соль0,5г.)	150/10		Щи из свежей капусты со сметаной (капуста40г., картофель24г., морковь8г., лук8г., томатная паста0,8г., масло растительное2г., соль0,3г., сметана5г.)	200/5	
	Напиток кисломолочный	200		Овощи свежие помидоры	83	
	Сок фруктовый т/п	200		Рыба, запеченная с яйцом (минтай104г, мука6г., яйцо19,2г,молоко16г, масло растительное4,8г, соль0,3г.)	120	
	Хлеб пшеничный	41		Рис отварной (рис40г., масло сливочное5,25г., соль0,3г.)	150	
				Напиток клюквенный (ягоды с/м клюква 20г, сахар 20г.)	200	
				Вафля «Молочная»	20	
				Хлеб ржано-пшеничный	20	
				Хлеб пшеничный	40	
	Итого завтрак:			Итого обед:		
	Среда	Запеканка из творога со сметаной (творог140г., манка10г., сахар5г., яйцо4г., масло раст.5г., сухари5г., сметана20г.)	150/15		Овощи свежие огурцы	60
Чай с сахаром (чай 0,5г, сахар 10г)		200		Суп молочный, с крупой (молоко145г., крупа12г., масло сливочное2г., сахар2г., соль0,3 г.)	200	
Пряник «Молочный»		32		Котлета из говядины (мясо62г, лук6г, хлеб14г, сухари7г, яйцо 2,4г молоко21г, масло растительное3г, соль0,5г)	90	
Сок фруктовый т/п		200		Капуста тушеная (капуста свежая171,9г., морковь3г., лук6г., томатная паста3г., мука1,8г., сахар2г., масло растительное2,5г., соль0,5г.)	150	
Хлеб пшеничный		49		Компот из сухофруктов (сухофрукты25г, сахар-15г)	200	
Хлеб пшеничный		27		Хлеб пшеничный	51	
Итого завтрак:				Итого обед:		
Четверг	Фрукты свежие мандарины	120		Суп из овощей, со сметаной (капуста свежая16г., картофель40г., морковь8г., лук8г., горошек6г., масло растительное2г., соль0,3г., сметана5г.)	200/5	
	Биточки рыбные (кета58,5г, хлеб16г, сухари9г., масло растительное3г., молоко22,5г., соль0,3г.масло сливочное 10г)	90		Гуляш из говядины (мясо72,5г., лук15г., мука6г., томат.паста5г., масло растительное2,5г., соль0,3г.)	50/75	
	Картофель отварной (картофель150г., масло сливочное5,25г., соль0,3г.)	150		Подгарнировка:огурцы свежие	40	
	Компот из вишни (ягоды с/м вишня20г, сахар20г.)	200		Макаронные отварные (макаронные изделия52,5г., масло сливочное5,25г., соль0,3г.)	150	
	Хлеб пшеничный	38		Напиток кисломолочный	200	
				Хлеб пшеничный	53	
	Итого завтрак:			Итого обед:		
Пятница	Фрукты свежие груша	160		Овощи свежие огурцы	85	
	Омлет с сыром (запеченный) с маслом сливочным (яйцо105г., сыр 20г, молоко40г., масло растительное4г, соль-0,3гр.)	160/5		Щи по-уральски, со сметаной (капуста40г., морковь8г., лук8г., томат. паста4г., крупа4г., масло растительное2г., соль0,3г., сметана5г.)	200/5	
	Кофейный напиток на цельном молоке (кофейный напиток4г, молоко200г, сахар10г)	200		Шницель из говядины (мясо.62г, лук6г., хлеб14г., сухари7г., яйцо2,4г., молоко21г., масло растительное3г., соль0,5г.)	90	
	Хлеб пшеничный	29		Рагу овощное (картофель62г., морковь18г., лук17г., капуста40г., масло растительное3г., томат.паста1г., соль0,3г.)	150	
				Сок фруктовый	200	
				Хлеб пшеничный	39	
	Итого завтрак:			Итого обед:		