

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО «Каскад»

Директор МАОУ Гимназия №155

Н.А.Елькина

В.А.Комолова

Основное десятидневное меню для детей 12 лет и старше (за счет средств родителей).
Проект «ЕСТЬ ЗДОРОВО!»

| 1 вариант | | | 2 вариант | | |
|-----------------------------|--|----------|-----------|--|----------|
| № п/п | Наименование блюда | Выход, г | № п/п | Наименование блюда | Выход, г |
| 1 день (понедельник) | | | | | |
| 1 | Салат – бар (помидор, пекинская капуста, кукуруза консервированная, сыр тертый, гренки масло растительное с добавлением льняного , лимонный сок) | 100 | | Салат – бар (помидор, пекинская капуста, кукуруза консервированная, сыр тертый, гренки масло растительное с добавлением льняного , лимонный сок) | 100 |
| 2 | Котлета по-киевски «Школьная» | 100 | 2 | Филе цыпленка запеченное с овощами (на шпажке) | 100 |
| 3 | Пюре из картофеля с капустой брокколи | 180 | 3 | Булгур с овощами | 180 |
| 4 | Напиток с витаминами «Витошка» | 200 | 4 | Напиток из смородины | 200 |
| 5 | Булочка с отрубями, кунжутом | 40 | 5 | Булочка с отрубями, кунжутом | 40 |
| 2 день (вторник) | | | | | |
| 1 | Свинина с овощами в кисло-сладком соусе | 75/50 | 1 | Фрикадельки мясные с отрубями, брусничным соусом | 80/50 |
| 2 | Рис припущенный с куркумой | 180 | 2 | Картофель запеченный дольками | 180 |
| 3 | Сырники из творога с повидлом | 70 | 3 | Сырники из творога со сгущенным молоком | 70 |
| 4 | Компот из кураги | 200 | 4 | Напиток вишневый | 200 |
| 5 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 5 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 |
| 3 день (среда) | | | | | |
| 1 | Салат – бар (капуста квашеная, свекла отварная. горошек консервированный, помидор зелень свежая, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок) | 100 | | Салат – бар (капуста квашеная, свекла отварная. горошек консервированный, помидор зелень свежая, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок) | 100 |
| 2 | Котлета рыбная «Лада» с отрубями | 100 | 1 | Фиш Бургер с польским соусом | 280 |
| 3 | Пюре картофельное | 180 | 3 | Чай с лимоном | 200/7 |
| 4 | Чай с лимоном | 200/7 | | Оладьи (пончики) с повидлом | 45/20 |
| 5 | Оладьи (пончики) с повидлом | 45/20 | 5 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 |
| 6 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | | | |