



Утверждаю:
Директор МКОУ "Хновская СОШ"
Сулейманов М.С.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение "Хновская средняя общеобразовательная школа"

Примерное 14-дневное меню завтраков

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход(вес) порции (мл или г)	Выход (вес) порции (мл или г)
1-я НЕДЕЛЯ		
1-й день		
Каша гречневая молочная	200	250
Чай	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5 %	10	10
Сыр (например, Российский)	15	15
Итого	505	555
2-й день		
Омлет натуральный	150	160
Зеленый горошек отварной консервированный	60	100
Йогурт (в потребительской упаковке)	120	120
Кофейный напиток	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	30	30
Итого	610	660
3-й день		
Рыба припущенная (минтай) в сметанном соусе	90/50	100/50
Картофельное пюре	150	180
Чай с лимоном	200/7	200/7
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Итого	587	627
4-й день		
Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом	200/15	220/30
Какао с молоком	200	200
Хлеб пшеничный	50	50

Хлеб ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Фрукты свежие (яблоко)	150	150
Итого	655	670
5-й день		
Макаронные изделия с тертым сыром	180/32	220/40
Йогурт (в потребительской упаковке)	120	120
Чай	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Итого	620	670
6- день		
Каша пшеничная молочная	200	250
Яйцо варенное	40	40
Чай фруктовый	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Сыр (например, Российский)	15	15
Итого	545	605
7-й день		
Запеканка рисовая со сметанным соусом	200/60	220/80
Какао с молоком	200	200
Йогурт(в потребительской упаковке)	120	120
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Итого	670	710
2-я НЕДЕЛЯ		
8-й день		
Каша овсяная молочная	200	250
Чай	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Сыр (например, Российский)	15	15
Фрукты свежие (груша)	150	150
Итого	655	705

9-й день		
Пудинг творожный с изюмом	200	220
Соус яблочный	50	50
Кофейный напиток	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж.72,5%	10	10
Сыр (например, Российский)	15	15
Итого	555	575
10-й день		
Биточки (мясо или птица) в сметанном соусе	90/50	100/50
Макаронные изделия	150	180
Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	80
Чай с лимоном	200/7	200/7
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	10
Итого	647	707
11-й день		
Каша рисовая молочная	200	250
Йогурт (в потребительской упаковке)	120	120
Чай	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	30	30
Масло сливочное м.д.ж.72,5%	10	10
Сыр (например, Российский)	15	15
Итого	625	675
12-й день		
Запеканка творожно-морковная со сгущенным молоком	200/60	220/80
Какао с молоком сгущенным	200	200
Бутерброд с маслом сливочным м.д.ж. 72,5% и сыром (например, Российским)	30/10/15	30/10/15
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	30	30
Фрукты свежие (банан)	100	100
Итого	665	565
13-й день		
Омлет с сыром	150	180
Икра кабачковая из свежих овощей	60	80
Хлеб пшеничный	50	50

Хлеб ржаной	30	30
Бутерброд с маслом сливочным м.д.ж. 72,5% и сыром (например, Российским)	30/10/15	30/10/15
Чай с лимоном	207	207
Итого	552	602
14-й день		
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным м.д.ж. 72,5% и тертым сыром	150/15	180/15
Оладьи из печени говяжьей с маслом сливочным	90/10	100/10
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	80
Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	30	30
Итого	605	665

Примерное 14-дневное меню обедов

1-я неделя		
1-й день		
Помидоры свежие в нарезке	60	100
Суп гороховый	250	250
Биточки (мясо, птица)	100	100
Овощное рагу	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	50
Итого	850	930
2-й день		
Огурцы свежие в нарезке	60	100
Борщ со сметаной	250/10	250/10
Рыба припущенная	90	100
Картофель отварной (запеченный)	150	180
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	50	50
Итого	860	940
3-й день		
Салат из отварной свеклы с сыром	60	100
Суп рисовый с картофелем	250	250
Бефстроганов	100	120
Макаронные изделия отварные	150	180
Компот из плодов сухих (шиповник)	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	50	50
Итого	850	950
4-й день		
Огурец/перец свежий в нарезке	30/30	50/50
Щи из свежей капусты	250	250
Плов из птицы	200	250
Компот из свежих яблок	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	50	50
Итого	810	900
5-й день		
Помидоры свежие в нарезке	60	100
Суп с макаронными изделиями	250	250
Печень по строгановски	90	100

Картофельное пюре	150	180
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	50	50
Итого	850	930
6-й день		
Салат из белокочанной капусты	60	100
Суп овощной со сметаной	250/10	250/10
Тефтели (мясные)	100	100
Рис припущенный	150	180
Компот из свежих яблок	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	50	50
Итого	870	900
7-й день		
Огурец свежий	60	100
Рассольник по-ленинградски	250	250
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	280
Сок фруктовый	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	50	50
Итого	850	930
2-я НЕДЕЛЯ		
8-й день		
Помидор свежий	60	100
Суп картофельный с рисовой крупой	200	250
Котлеты (мясо или птица) в сметанном соусе	100/50	100/50
Макаронные изделия	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	50	50
Итого	860	980
9-й день		
Икра кабачковая	60	100
Борщ со сметаной	200/10	250/10
Жаркое по-домашнему	240	280
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	50	50
Итого	810	940
10-й день		
Салат витаминный с растительным	60	100

маслом		
Суп гороховый	200	250
Гренки для супа	20	20
Тефтели мясные паровые	100	100
Рагу овощное компот плодово-ягодный	150	180
Компот плодово-ягодный	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	50	50
Итого	830	950
11-й день		
Овощи свежие (огурец)	60	100
Суп рыбный	250	250
Котлета рубленая (мясо или птица), запеченная с соусом сметанным	90/50	100/50
Каша гречневая рассыпчатая	150	180
Компот из плодов или ягод сушеных	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	50	50
Итого	900	980
12-й день		
Перец, редис (порциями)	40/40	50/50
Суп из овощей	200	250
Макароны отварные	150	180
Гуляш из отварного мяса	90/50	100/50
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	50	50
Компот из апельсинов	200	200
Итого	870	980
13-й день		
Огурец, помидор (порциями)	40/40	50/50
Щи из свежей капусты с картофелем	200	250
Рагу из овощей	150	180
Шницель рыбный натуральный	100/5	100/5
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	50	50
Кисель из кураги	200	200
Итого	835	935
14-й день		
Капуста тушеная с яблоками	60	80
Щи из свежей капусты с картофелем	250	250
Жаркое по-домашнему	240	280
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	50	50
Компот из яблок	200	200
Итого	850	910

