

Утверждаю:
 Руководитель отдела образования
 Успенского района  Жиренова А.К.



**Перспективное сезонное (лето-осень)
 двухнедельное меню блюд на 2021 год
 по Успенскому району**

| <i>1 неделя</i> | | | |
|-----------------------------|-----------------|------------------|------------------|
| <i>1 день</i> | | | |
| <i>Наименование блюда</i> | <i>7-10 лет</i> | <i>11-14 лет</i> | <i>15-18 лет</i> |
| <i>Порции в граммах</i> | | | |
| Суп лапша домашняя (курица) | 200/25 | 230/25 | 250/25 |
| Сузбеше | 100 | 100 | 100 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| Молоко | 200 | 200 | 200 |
| Мед | 10 | 10 | 10 |
| <i>2 день</i> | | | |
| Перловка | 100 | 130 | 150 |
| Котлеты мясные | 75/5 | 85/5 | 95/5 |
| Салат витаминный | 60 | 80 | 100 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| Кисель | 200 | 200 | 200 |
| <i>3 день</i> | | | |
| Рассольник (говядина) | 200/25 | 230/25 | 250/25 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| Яблоко | 200 | 200 | 200 |
| <i>4 день</i> | | | |
| Салат из моркови с яблоками | 60 | 80 | 100 |
| Рыба припущенная | 75/50 | 75/50 | 100/50 |
| Картофельное пюре | 100 | 130 | 150 |
| Сок натуральный | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| <i>5 день</i> | | | |
| Борщ (говядина) | 200/25 | 230/25 | 250/25 |
| Сузбеше | 200 | 200 | 200 |
| Чай черный сладкий | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| <i>6 день</i> | | | |
| Суп из овощей (курица) | 200/25 | 230/25 | 250/25 |
| Молоко | 200 | 200 | 200 |
| Мед | 10 | 10 | 10 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |

| 2 неделя | | | |
|----------------------------------|--------|--------|--------|
| 1 день | | | |
| Гуляш (говядина) | 60 | 80 | 100 |
| Гречка рассыпчатая | 100 | 130 | 150 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| Мед | 10 | 10 | 10 |
| Салат свекольный | 60 | 80 | 100 |
| 2 день | | | |
| Суп с вермишелью (говядина) | 200/25 | 230/25 | 250/25 |
| Сузбеше | 100 | 100 | 100 |
| Кисель | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| 3 день | | | |
| Салат из свежих огурцов | 60 | 80 | 100 |
| Жаркое по – домашнему (говядина) | 200 | 200 | 200 |
| Молоко | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| 4 день | | | |
| Тефтели из минтая | 80 | 90 | 100 |
| Овощи в молочном соусе | 75/26 | 100/30 | 120/30 |
| Кефир | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| Яблоко | 200 | 200 | 200 |
| 5 день | | | |
| Макароны отварные | 100 | 130 | 150 |
| Зразы рубленые | 80 | 90 | 100 |
| Салат из свежих овощей | 60 | 80 | 100 |
| Сок натуральный | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| 6 день | | | |
| Мясо тушеное (говядина) | 80 | 90 | 100 |
| Рис припущенный | 100 | 130 | 150 |
| Молоко | 200 | 200 | 200 |
| Мед | 10 | 10 | 10 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |

Утверждаю:
 Руководитель отдела образования
 Успенского района  Жиренова А.К.



**Перспективное сезонное (зима-весна)
 двухнедельное меню блюд на 2021 год
 по Успенскому району**

| <i>1 неделя</i> | | | |
|-------------------------------|-----------------|------------------|------------------|
| <i>1 день</i> | | | |
| <i>Наименование блюда</i> | <i>7-10 лет</i> | <i>11-14 лет</i> | <i>15-18 лет</i> |
| <i>Порции в граммах</i> | | | |
| Суп лапша домашняя (курица) | 200/25 | 230/25 | 250/25 |
| Сузбеше | 100 | 100 | 100 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| Чай черный сладкий | 200 | 200 | 200 |
| Мед | 10 | 10 | 10 |
| <i>2 день</i> | | | |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 200 | 200 |
| Салат из свежих овощей | 60 | 80 | 100 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| Кисель | 200 | 200 | 200 |
| <i>3 день</i> | | | |
| Рассольник (говядина) | 200/25 | 230/25 | 250/25 |
| Сузбеше | 100 | 100 | 100 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| Кефир | 200 | 200 | 200 |
| <i>4 день</i> | | | |
| Салат из моркови | 60 | 80 | 100 |
| Рыбная котлета | 80 | 90 | 100 |
| Гарнир:овоци в молочном соусе | 75/26 | 100/30 | 120/30 |
| Сок натуральный | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| <i>5 день</i> | | | |
| Суп-харчо | 200/25 | 230/25 | 250/25 |
| Мед | 10 | 10 | 10 |
| Сузбеше | 100 | 100 | 100 |
| Чай черный сладкий | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| <i>6 день</i> | | | |
| Суп из овощей (курица) | 200/25 | 230/25 | 250/25 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 200 |
| Яблоко | 10 | 10 | 10 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |

| 2 неделя | | | |
|-------------------------------|--------|--------|--------|
| 1 день | | | |
| Зразы рубленые | 80 | 90 | 100 |
| Гарнир:перловка | 100 | 130 | 150 |
| Чай с молоком | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| Мед | 10 | 10 | 10 |
| Салат из белокочанной капусты | 60 | 80 | 100 |
| 2 день | | | |
| Суп с бобовыми | 200/25 | 230/25 | 250/25 |
| Яблоко | 200 | 200 | 200 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| 3 день | | | |
| Плов (говядина) | 150 | 180 | 200 |
| Сок натуральный | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| Сузбеше | 100 | 100 | 100 |
| 4 день | | | |
| Тушеная рыба | 75 | 75 | 75 |
| Овощи в молочном соусе | 75/26 | 100/30 | 120/30 |
| Салат из свежих овощей | 60 | 80 | 100 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| Яблоко | 200 | 200 | 200 |
| Чай с молоком | 200 | 200 | 200 |
| 5 день | | | |
| Суп из овощей | 100 | 130 | 150 |
| Мед | 10 | 10 | 10 |
| Кисель с витамином С | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| 6 день | | | |
| Суп с крупой | 200 | 230 | 250 |
| Чай с молоком | 200 | 200 | 200 |
| Мед | 10 | 10 | 10 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |

Все нормы продуктов и наименования блюд взяты из единых стандартов по рациону питания школьников!!!