



**Перспективное сезонное (лето - осень)
двухнедельного меню блюд
по Успенскому району
для детей из фонда Всеобуча и учащихся 1-4 классов**

Наименования блюда	1 неделя		
	1 день		
	1-4 класс	Всеобуч	
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
	Выход в граммах		
Суп гороховый	200/25	230/25	250/25
Куры отварные	80	90	100
Гарнир: гречка отварная	100	130	150
Хлеб ржано - пшеничный	20	35	40
Молоко	200	200	200
Мед	10	10	10
Яблоко	200	200	200
	2 день		
Суп лапша	200	230	250
Гарнир: перловка	100	130	150
Котлеты мясные (говядина)	75/5	85/5	95/5
Салат витаминный	60	80	100
Компот из свежих плодов	200	200	200
Хлеб ржано - пшеничный	20	35	40
	3 день		
Рассольник	200/25	230/25	250/25
Рагу (говядина)	140/60	140/60	140/60
Кефир	200	200	200
Хлеб ржано - пшеничный	20	35	40
Сузбеше	100	100	100
Мед	10	10	10
	4 день		
Суп с вермишелью	200/25	230/25	250/25
Салат из свежих помидор и огурцов	60	80	100
Тушеная рыба в соусе	75	75	75
Гарнир: крупа пшеничная	100	130	150
Сок натуральный	200	200	200
Хлеб ржано - пшеничный	20	35	40
	5 день		

Борщ (говядина)	200/25	230/25	250/25
Зразы рубленые	80	90	100
Гарнир: рис припущенный	100	130	150
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Кисель	200	200	200
2 неделя			
1 день			
Суп гречневый	200/25	230/25	250/25
Гуляш (говядина)	60	80	100
Гарнир: пюре картофельное	100	130	150
Салат свекольный	60	80	100
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Мед	10	10	10
2 день			
Суп с вермишелью	200/25	230/25	250/25
Плов (говядина)	150	180	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Кисель	200	200	200
Яблоко	200	200	200
3 день			
Щи со свежей капусты	200/25	230/25	250/25
Салат из свежих огурцов	60	80	100
Жаркое по- домашнему (говядина)	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Чай сладкий	200	200	200
Мед	10	10	10
4 день			
Суп лапша домашняя	200/25	230/25	250/25
Тефтели из минтая	80	90	100
Гарнир: гречка отварная	100	130	150
Кефир	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Сузбеше	100	100	100
5 день			
Суп харчо	200/25	230/25	250/25
Макароньы отварные	100	130	150
Котлеты мясные (говядина)	75/5	85/5	95/5
Салат из свежих овощей	60	80	100
Сок натуральный	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Мед	10	10	10

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