

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 15

*М.П. Могова* З.А.

« 15 » февраля 2024



Утверждаю

Директор ООО «Вавилон»

« 15 » февраля 2024 год



# Примерное двухнедельное меню (обед) и пищевая ценность приготавливаемых блюд для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет

Меню разработано по сборникам рецептов:  
(М.П. Могильный, В.Т. Лапшина, А.И. Здобнов,  
В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный, А.В. Румянцева)

## Завтрак

		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница		
		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		
1 неделя	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" на молоке	200	Плов из булгура с куриным филе	200	Запеканка из вермишели с яйцом	150	Курица отварная	80	Омлет натуральный	80
	Яйца вареные	40	Чай с сахаром	180	Сыр порциями	20	Макаронные изделия отварные	150	Каша манная жидкая молочная	200
	Какао с молоком	180	Хлеб пшеничный 30 гр	30	Чай с сахаром	180	Компот ягодный	180	Какао с молоком	180
	Хлеб пшеничный 30 гр	30	Хлеб ржаной 10 гр	10	Хлеб пшеничный 30 гр	30	Хлеб пшеничный 30 гр	30	Хлеб пшеничный 30 гр	30
	Хлеб ржаной 10 гр	10	Вафли	40	Хлеб ржаной 10 гр	10	Хлеб ржаной 10 гр	10	Хлеб ржаной 10 гр	10
								12 день пятница		140
				10 день среда		11 день четверг				
2 неделя	8 день понедельник			Завтрак						
	Каша пшеничная жидкая молочная	200	Макаронные изделия, запеченные с сыром	160	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" на молоке	200	Омлет натуральный	80	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	80
	Масло сливочное порциями	15	Яйца вареные	40	Масло сливочное порциями	15	Какао с молоком	180	Плов из булгура с куриным филе	200
	Чай с сахаром	180	Компот ягодный	200	Чай с сахаром	180	Хлеб пшеничный 30 гр	30	Сок	180
	Хлеб пшеничный 30 гр	30	Хлеб пшеничный 30 гр	30	Хлеб пшеничный 30 гр	30	Хлеб ржаной 10 гр	10	Хлеб ржаной 10 гр	10
Хлеб ржаной 10 гр	10	Хлеб ржаной 10 гр	10	Хлеб ржаной 10 гр	10	Мандарин	140	Хлеб пшеничный 30 гр	30	
Яблоки			50	Вафли	40			яблоки	150	

## Обед

5 день пятница

4 день четверг

3 день среда

2 день вторник

1 день понедельник

Обед

Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне	250	Суп картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне	250	Суп-хинкал	250	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне	250	Суп картофельный с рисовый на бульоне	250
Плов из булгура с куриным филе	200	Котлеты "Школьные"	80	Курица отварная	80	Рыба запеченная	80	Гуляш из говядины	100
Чай с сахаром	180	Макаронные изделия отварные	150	Каша гречневая рассыпчатая	150	Гарнир "Овощная смесь"	150	Каша пшеничная рассыпчатая	150
Хлеб пшеничный 40 гр	40	Чай с сахаром	180	Компот ягодный	180	Чай с сахаром	180	Сок	180
Хлеб ржаной 20 гр	20	Хлеб пшеничный 40 гр	40	Хлеб пшеничный 40 гр	40	Хлеб пшеничный 40 гр	40	Хлеб пшеничный 40 гр	40
Яблоко	150	Хлеб ржаной 20 гр	20	Хлеб ржаной 20 гр	20	Хлеб ржаной 20 гр	20	Хлеб ржаной 20 гр	20
								Мандарин	140

1 неделя

12 день пятница

11 день четверг

10 день среда

9 день вторник

8 день понедельник

Обед

Суп картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне	250	Салат "Школьный" 80г	80	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне	250	Салат из моркови с яблоком	80
Плов из булгура с куриным филе	200	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне	250	Курица отварная	100	Рыба запеченная	80	Суп картофельный с пшеничной крупой на бульоне	250
Чай с сахаром	180	Котлеты "Школьные"	80	Каша гречневая рассыпчатая	150	Гарнир "Овощная смесь"	150	Филе курицы, тушенное в соусе томатном	100
Хлеб пшеничный 40 гр	40	Макаронные изделия отварные	150	Чай с сахаром	180	Чай с сахаром	180	Каша пшеничная рассыпчатая	150
Хлеб ржаной 20 гр	20	Компот ягодный	180	Хлеб пшеничный 40 гр	40	Хлеб пшеничный 40 гр	40	Сок	180
Яблоко	150	Хлеб пшеничный 40 гр	40	Хлеб ржаной 20 гр	20	Хлеб ржаной 20 гр	20	Хлеб пшеничный 40 гр	40
		Хлеб ржаной 20 гр	20					Хлеб ржаной 20 гр	20
								Мандарин	140

2 неделя