

Меню на 1 день



Утверждаю:
Директор МБОУ ООШ № 22
М.В. Фоменко

Наименование блюд	Вес (масса в граммах)
Завтрак:	
Макароны запеченные с яйцом и сыром	1/150
Фрукты свежие	1/50
Хлеб пшеничный с маслом	25/5
Чай с сахаром и лимоном	1/200
2-ой завтрак:	
Сок фруктовый	1/120
Обед:	
Свекольник с яйцом на мясном бульоне	1/200
Гуляш в соусе	1/70
Каша гречневая вязкая	1/130
Салат из квашеной капусты	1/50
Компот из свежих фруктов	1/180
Хлеб пшеничный/ржаной	27/35
Полдник:	
Булочка с посыпкой	1/70
Кисломолочный продукт	1/180

повар (Фрозова И.В.) Фр

Меню на 2 день

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 22

М.В. Фоменко

Наименование блюд	Вес (масса в граммах)
Завтрак:	
Каша рисовая молочная	1/180
Хлеб пшеничный с маслом	25/5
Какао на молоке	1/200
2-ой завтрак:	
Фрукты свежие	1/100
Обед:	
Суп картофельный на мясном бульоне	1/180
Рыба тушеная в томате с овощами	1/80
Картофельное пюре	1/130
Овощи порционные	1/60
Компот из смеси сухофруктов	1/180
Хлеб пшеничный/ржаной	27/35
Полдник:	
Ленивые вареники с соусом сметанным	1/130/10
Молоко кипяченое	1/180

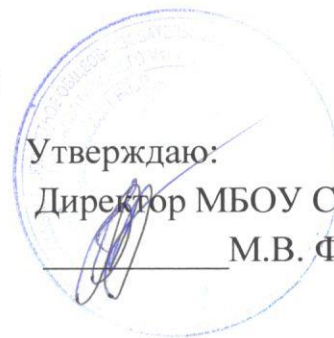
повар (Дроздова ЛВ) Др

Меню на 3 день

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 22

М.В. Фоменко



Наименование блюд	Вес (масса в граммах)
Завтрак:	
Каша гречневая молочная	1/180
Хлеб пшеничный с маслом	25/5
Кофейный напиток на молоке	1/200
Кондитерское изделие	1/30
2-ой завтрак:	
Сок фруктовый	1/110
Обед:	
Борщ зимний со сметаной на м/б	1/200
Жаркое по-домашнему	1/180
Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	1/50
Компот из свежих фруктов	1/180
Хлеб пшеничный/ржаной	27/35
Полдник:	
Омлет натуральный	1/150
Икра кабачковая	1/50
Хлеб пшеничный	1/26
Чай с сахаром и лимоном	1/200

повар (Дроздова Л.В.) Фн

Меню на 4 день

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 22

М.В. Фоменко

Наименование блюд	Вес (масса в граммах)
Завтрак:	
Каша манная молочная	1/200
Хлеб пшеничный с маслом	25/5
Чай с сахаром	1/200
2-ой завтрак:	
Фрукты свежие	1/100
Обед:	
Суп гороховый с гренками на курином бульоне	1/200
Котлета рыбная запеченная с соусом	80/20
Рис отварной с овощами	1/130
Салат из квашеной капусты со свеклой	1/50
Компот из смеси сухофруктов	1/180
Хлеб пшеничный/ржаной	25/35
Полдник:	
Пирожок с яблоками печеный	1/70
Кофейный напиток на молоке	1/200

повар (Фрозова Л.В.) Фр

Меню на 5 день

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 22

М.В. Фоменко

Наименование блюд	Вес (масса в граммах)
Завтрак:	
Лапшевник с творогом и сгущенным молоком	130/20
Хлеб пшеничный с маслом	25/5
Фрукты свежие	1/30
Какао на молоке	1/200
2-ой завтрак:	
Сок фруктовый	1/110
Обед:	
Суп лапша домашняя на курином бульоне	1/200
Куриные оладьи	1/80
Рагу из овощей	1/130
Компот из свежих фруктов	1/180
Хлеб пшеничный/ржаной	27/35
Полдник:	
Кондитерское изделие	1/70
Чай с молоком	1/200

повар (Дроздова Л.В.) Дн

Меню на 6 день

Утверждаю:

Директор МБОУ ООШ № 22

М.В. Фоменко

Наименование блюд	Вес (масса в граммах)
Завтрак:	
Каша гречневая с соусом красным	1/125/25
Икра кабачковая	1/60
Хлеб пшеничный с маслом, сыром	25/5/15
Чай с сахаром и лимоном	1/200
2-ой завтрак:	
Фрукты свежие	1/100
Обед:	
Борщ с фасолью и со сметаной на м/б	1/200
Мясо тушеное	1/70
Макароны отварные с маслом	1/90
Капуста тушеная	1/50
Компот из смеси сухофруктов	1/180
Хлеб пшеничный/ржаной	27/35
Полдник:	
Булочка домашняя	1/70
Кисломолочный продукт	1/180

повар (Дроздова Л.В.) Ш

Меню на 7 день

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 22

М.В. Фоменко

Наименование блюд	Вес (масса в граммах)
Завтрак:	
Каша пшеничная молочная	1/180
Хлеб пшеничный с маслом	25/5
Фрукты свежие	1/30
Кофейный напиток на молоке	1/200
2-ой завтрак:	
Сок фруктовый	1/110
Обед:	
Суп с зеленым горошком и яйцом	1/200
Голубцы ленивые с сметано-томатным соусом	1/220
Овощи порционные	1/60
Компот из свежих фруктов	1/180
Хлеб пшеничный/ржаной	27/35
Полдник:	
Пудинг из творога со сгущенным молоком	120/30
Кисломолочный продукт	1/180

невар (Фрозова к.б) ОЛ

Меню на 8 день

Утверждаю:

Директор МБОУ ООШ № 22

М.В. Фоменко

Наименование блюд	Вес (масса в граммах)
Завтрак:	
Каша из крупы геркулес молочная	1/180
Хлеб пшеничный с маслом	25/5
Какао на молоке	1/200
2-ой завтрак:	
Фрукты свежие	1/100
Обед:	
Щи из свежей капусты	1/200
Бефстроганов в томатном соусе	1/70
Каша пшеничная вязкая	1/150
Овощи консервированные	1/60
Компот из смеси сухофруктов	1/180
Хлеб пшеничный/ржаной	27/35
Полдник:	
Картофель запеченный в сметанном соусе	1/150
Хлеб пшеничный	1/26
Сок фруктовый	1/180

новар (Фрозова Л.В.) Фн

Меню на 9 день



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 22
М.В. Фоменко

Наименование блюд	Вес (масса в граммах)
Завтрак:	
Омлет натуральный	1/150
Икра кабачковая	1/50
Хлеб пшеничный с маслом	25/5
Чай с сахаром	1/180
2-ой завтрак:	
Сок фруктовый	1/120
Обед:	
Суп картофельный с крупой и отварной рыбой	1/200/70
Котлета мясная запеченная в соусе томатном	1/80
Картофель отварной	1/130
Икра свекольная	1/50
Компот из свежих фруктов	1/180
Хлеб пшеничный /ржаной	27/35
Полдник:	
Пирожок с творогом	1/70
Кофейный напиток на молоке	1/200

повар (Дроздова Л.В.) Дн

Меню на 10 день

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 22

М.В. Фоменко



Наименование блюд	Вес (масса в граммах)
Завтрак:	
Суп молочный с вермишелью	1/200
Хлеб пшеничный с маслом	25/5
Какао на молоке	1/200
2-ой завтрак:	
Фрукты свежие	1/110
Обед:	
Суп с клецками на курином бульоне	1/200
Плов с куриным мясом	1/180
Капуста тушеная	1/50
Кисель из кураги	1/180
Хлеб пшеничный/ржаной	27/35
Полдник:	
Яйцо отварное	1/41
Салат из свеклы и зеленого горошка	1/60
Хлеб ржаной	1/30
Чай с сахаром	1/200
Кондитерское изделие	1/50

повар (Фрозова Л.В.) Дн