



Согласовано

Директор ГБОУ СОШ №2 п.г.т. Усть-Кинельский
Плотников Ю.А.



УТВЕРЖДАЮ

Варфоломеева В.Н.

Примерное меню для учащихся ГБОУ СОШ №2 пгт Усть-Кинельский

День: 1
Неделя: первая
Возрастная категория: с 7 до 17 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, гр
Завтрак	
Каша гречневая со сливочным маслом	200
Сосиска отварная	65
Чай с лимоном и сахаром	200
Хлеб в/с	60
Итого:	
Обед	
Суп с курицей и макаронными изделиями	250
Ленивые голубцы с говядиной	250
Чай с сахаром	200
Хлеб в/с	100
Итого:	

День: 2
Неделя: первая
Возрастная категория: с 7 до 17 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, гр
Завтрак	
Картофель тушеный с отварной говядиной	250
Компот из сухофруктов	200
Хлеб в/с	60
Итого:	
Обед	
Щи с куриным мясом	250
Запеканка творожная со сгущённым молоком	200
Чай с сахаром	200
Хлеб в/с	100
Итого:	

День: 3
Неделя: первая
Возрастная категория: с 7 до 17 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, гр
Завтрак	
Каша рисовая молочная со сливочным маслом или дружба	250
Йогурт или сырок глазированный	100
Печенье или кекс порционно	40
Какао на молоке с сахаром	200
Хлеб в/с	60
Итого:	
Обед	
Рассольник "ленинградский" на костном бульоне	250
Гуляш из отварной говядины	80
Гороховое пюре	200
Чай с сахаром	200
Хлеб в/с	100
Итого:	

День: 4
Неделя: первая
Возрастная категория: с 7 до 17 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, гр
Завтрак	
Биточки из куриного филе или котлета из говядины или тефтели из говядины с рисом	85
Картофельное пюре	200
Компот из свежих яблок со смородиной	200
Хлеб в/с	60
Итого:	
Обед	
Суп крестьянский с куриным мясом	250
Гуляш из куриного филе	80
Рис отварной	200
Чай с сахаром	200
Хлеб в/с	100
Итого:	

День: 5
Неделя: первая
Возрастная категория: с 7 до 17 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, гр
Завтрак	
Макароны отварные с маслом и сыром	200\25
Печенье или вафля порционно	40
Кисель плодово-ягодный	200
Хлеб в/с	60
Итого:	
Обед	
Суп гороховый с курицей	250
Котлета из филе трески	85
Картофельное пюре	200
Чай с сахаром	200
Хлеб в/с	100
Итого:	



Согласовано
Директор БС СОШ №2 п.г.т. Усть-Кинельский
Плотников Ю.А.



ИТВЕРЖДАЮ
Варфоломеева В.Н.
Валентина
Николаевна

6
вторая
с 7 до 17 лет

Возрастная категория:

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, гр
Завтрак	
Гречка отварная рассыпчатая со сливочным маслом	200
Колбаса отварная	65
Чай с сахаром и лимоном	200
Хлеб в/с	60
Итого:	
Обед	
Борщ с куриным мясом	250
Печень куриная по-строгановски	80
Макаронные изделия отварные	200
Чай с сахаром	200
Хлеб в/с	100
Итого:	

День: 7
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 7 до 17 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, гр
Завтрак	
Плов с отварной говядиной	250
Чай с сахаром	200
Хлеб в/с	60
Итого:	
Обед	
Борщ с куриным мясом	250
Жаркое по домашнему с куриным филе	250
Салат из свёклы с черносливом	100
Чай с сахаром	200
Хлеб в/с	100
Итого:	

День: 8
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 7 до 17 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, гр
Завтрак	
Каша молочная овсяная со сливочным маслом или манная со сливочным маслом	250
Йогурт порционно	100
Печенье	40
Кофейный напиток ячменный на молоке	200
Хлеб в/с	60
Итого:	
Обед	
Солянка на костном бульоне с колбасными изделиями	250
Овощное рагу с говядиной или куриным филе	250
Чай с сахаром	200
Хлеб в/с	100
Итого:	

День: 9
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 7 до 17 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, гр
Завтрак	
Филе рыбы под овощным маринадом или котлеты из рыбного филе	85
Картофельное пюре на молоке с маслом	200
Компот из свежих яблок со смородиной	200
Хлеб в/с	60
Итого:	
Обед	
Суп с куриным мясом и галушками	250
Капуста тушеная с говядиной	250
Чай с сахаром	200
Хлеб в/с	100
Итого:	

День: 10
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 7 до 17 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, гр
Завтрак	
Гуляш из куриного филе	80
Макароны отварные со сливочным маслом	200
Кисель плодоягодный	200
Хлеб в/с	60
Итого:	
Обед	
Суп куриный с рисом	250
Картофельная запеканка с говядиной отварной	250
Салат из свежей капусты с морковью	100
Чай с сахаром	200
Хлеб в/с	100
Итого:	