

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №256
ГО ЗАТО Фокино
Н.В. Маркова
«11» _____ 2021г.

**Примерное десятидневное меню учащихся
МБОУ СОШ №256 ГО ЗАТО Фокино
для возрастной группы(11-старше) лет**

Завтрак			Обед		
1 день					
Вес (гр)	Наименование блюда	Цена	Вес (гр)	Наименование блюда	Цена
	1 вариант			1 вариант	
300	Каша молочная рисовая	26,00	100	Икра овощная	10,00
50	Батон	3,00	250	Борщ со свежей капустой	18,00
200	Чай с сахаром и лимоном	3,00	100	Печень по-строгановски	32,00
30	Сыр порционно	14,00	180	Гречка отварная	10,00
185	Фрукт свежий	28,00	60	Хлеб	2,00
			200	Компот из сухофруктов	3,00
	Итого	74,00		Итого	75,00
	2 вариант			2 вариант	
60	Горошек порционно	8,00	100	Икра овощная	10,00
100	Котлета мясная	32,00	250	Борщ со свежей капустой	18,00
200	Каша пшенная с маслом	4,00	100	Котлета мясная	32,00
60	Хлеб	2,00	180	Рис отварной,соус	9,00
200	Чай с сахаром и лимоном	3,00	60	Хлеб	2,00
185	Фрукт свежий	28,00	200	Компот из сухофруктов	3,00
	Итого	77,00		Итого	74,00
2 день					
	1 вариант			1 вариант	
200	Омлет с сыром	32,00	50	Горошек порционно	6,00
60	Икра кабачковая	5,00	100	Рыба тушеная с овощами	46,00
60	Хлеб	2,00	180	Рис отварной,соус	9,00
200	Чай с сахаром и лимоном	3,00	200	Компот из сухофруктов	3,00
50	конфета	14,00	60	Хлеб	2,00
30	Сыр порционно	14,00			
	Итого	70,00		Итого	66,00
	2 вариант			2 вариант	
300	Суп молочный с вермишел.	25,00	50	Горошек порционно	6,00
65	Батон с маслом	11,50	250	Суп гороховый	18,00
200	Чай с сахаром и лимоном	3,00	100	Бефстроганов	40,00
50	Конфета	14,00	180	Макароны отварные	6,00
30	Сыр порционно	14,00	200	Компот из сухофруктов	3,00
			60	Хлеб	2,00
	Итого	67,50		Итого	75,00

3 день					
	1 вариант			1 вариант	
50	Кукуруза порционно	9,00	60	Икра кабачковая	5,00
90	Курица тушеная	25,00	250	Рассольник с курицей	27,00
150	Рис отварной,соус	8,00	90	Тефтели мясные	25,00
50	Хлеб	2,00	150	Рис отварной,соус	8,00
200	Чай с сахаром и лимоном	3,00	50	Хлеб	2,00
			200	Компот из сухофруктов	3,00
125	Бифидфрут	28,80			
	Итого	75,80		Итого	70,00
	2 вариант			2 вариант	
200	Каша молочная пшениная	19,00	60	Икра кабачковая	5,00
40	Батон	3,00	250	Рассольник с курицей	27,00
15	Сыр порционно	7,00	90	Курица тушеная	25,00
200	Чай с сахаром и лимоном	3,00	150	Макароны отварные,соус	6,00
			50	Хлеб	2,00
125	Бифидфрут	28,80	200	Компот из сухофруктов	3,00
	Итого	60,80		Итого	68,00
4 день					
	1 вариант			1 вариант	
200	Каша молочная гречневая	18,00	50	Кукуруза порционно	9,00
40	Батон	3,00	250	Суп карт. с рыбными конс.	19,00
200	Чай с сахаром и лимоном	3,00	100	Голубцы ленивые	30,00
			150	Картофельное пюре	15,00
200	Молоко	20,00	50	Хлеб	2,00
25	Вафелька	4,50	200	Чай с сахаром и лимоном	3,00
	Итого	48,50		Итого	78,00
	2 вариант			2 вариант	
150	Запеканка манная с творогом	40,00	50	Кукуруза порционно	9,00
50	Соус молочный сладкий	4,00	250	Суп карт. с рыбными конс.	19,00
40	Батон	3,00	100	Оладьи печеночные	33,00
200	Чай с сахаром и лимоном	3,00	150	Гречка отварная	7,00
			200	Чай с сахаром и лимоном	3,00
200	Молоко	20,00	50	Хлеб	2,00
25	Вафелька	4,50			
	Итого	74,50		Итого	73,00
5 день					
	1 вариант			1 вариант	
53	Яйцо отварное	7,00	60	Огурчик соленый	6,00
180	Макароны с сыром	16,00	250	Суп картоф. с клецками	19,00
40	Батон	3,00	200	Плов из мяса (птицы)	46,50
200	Чай с сахаром и лимоном	3,00	50	Хлеб	2,00
			200	Напиток из шиповника	3,50
200	Бифиряжка	31,20			
15	Печенье	3,00			
	Итого	63,20		Итого	77,00
	2 вариант			2 вариант	
200	Каша манная молочная	17,00	60	Огурчик соленый	6,00
40	Батон	3,00	250	Суп картоф. с клецками	19,00

200	Кисель брусничный	13,00	90	Печень по-строгановски	26,00
			150	Гречка отварная,соус	8,00
200	Бифиряжка	31,20	50	Хлеб	2,00
15	Печенье	3,00	200	Напиток из шиповника	3,50
	Итого	67,20		Итого	64,50
6 день					
	1 вариант			1 вариант	
200	Каша молочная рисовая	17,00	100	Икра овощная	10,00
40	Батон	3,00	250	Суп гречневый с курицей	20,00
15	Сыр порционно	7,00	150	Рис отварной,соус	8,00
200	Чай с сахаром и лимоном	3,00	90	Тефтели рыбные	30,00
150	Фрукт свежий	18,00	50	Хлеб	2,00
			200	Чай с сахаром и лимоном	3,00
200	Бификвашка	30,50			
	Итого	78,50		Итого	73,00
	2 вариант			2 вариант	
90	Тефтели рыбные	30,00	100	Икра овощная	10,00
150	Рис отварной,соус	8,00	250	Суп гречневый с курицей	20,00
50	Хлеб	2,00	90	Котлета мясная	25,00
200	Чай с сахаром и лимоном	3,00	150	Макароны отварные,соус	6,00
150	Фрукт свежий	18,00	50	Хлеб	2,00
			200	Чай с сахаром и лимоном	3,00
200	Бификвашка	30,50			
	Итого	91,50		Итого	66,00
7 день					
	1 вариант			1 вариант	
60	Огурчик соленый	6,00	50	Кукуруза порционно	9,00
90	Курица тушеная	25,00	250	Суп с морской капустой	17,50
150	Макароны отварные	5,00	90	Курица тушеная	25,00
200	Какао с молоком	14,00	150	Каша гречневая	7,00
50	Хлеб	2,00	50	Хлеб	2,00
			200	Компот из сухофруктов	3,00
200	Молоко	20,00			
20	Мармелад	4,00			
	Итого	76,00		Итого	63,50
	2 вариант			2 вариант	
200	Каша молочная гречневая	18,00	50	Кукуруза порционно	9,00
40	Батон	3,00	250	Суп с морской капустой	17,50
200	Какао с молоком	14,00	200	Рыба запеченная с картофелем по-русски	42,00
			50	Хлеб	2,00
200	Молоко	20,00	200	Компот из сухофруктов	3,00
20	Мармелад	4,00			
	Итого	59,00		Итого	73,50
8 день					
	1 вариант			1 вариант	
30	Кукуруза порционно	5,00	60	Огурчик соленый	6,00
90	Печень тушеная	29,00	250	Свекольник с говядиной	27,00
150	Каша гречневая	7,00	250	Жаркое по-домашнему	39,00
200	Чай с сахаром и лимоном	3,00	50	Хлеб	2,00
50	Хлеб	2,00	200	Напиток из шиповника	3,50

125	Бифифрут	28,80			
15	Печенье	3,00			
	Итого	77,80		Итого	77,50
	2 вариант			2 вариант	
200	Каша молочная пшеничная	19,00	60	Огурчик соленый	6,00
40	Батон	3,00	250	Свекольник с говядиной	27,00
			90	Тефтели мясные	25,00
			150	Рис отварной,соус	8,00
125	Бифифрут	28,80	50	Хлеб	2,00
15	Печенье	3,00	200	Напиток из шиповника	3,50
	Итого	53,80		Итого	71,50
9 день					
	1 вариант			1 вариант	
200	Каша манная молочная	17,00			
55	Батон с маслом	11,50	250	Суп вермишелевый с курицей	20,00
200	Чай с сахаром и лимоном	3,00	90	Бефстроганов	33,00
			150	Капуста тушеная	6,00
20	Мармелад	4,00	50	Хлеб	2,00
200	Молоко	20,00	200	Компот из сухофруктов	3,00
	Итого	55,50		Итого	64,00
	2 вариант			2 вариант	
150	Запеканка манная с творогом	40,00	60	Икра кабачковая	5,00
50	Соус молочный сладкий	4,00	250	Суп вермишелевый с курицей	20,00
40	Батон	3,00	90	Печень по-строгановски	26,00
200	Чай с сахаром и лимоном	3,00	150	Макароны отварные,соус	6,00
			200	Компот из сухофруктов	3,00
20	Мармелад	4,00	50	Хлеб	2,00
200	Молоко	20,00			
	Итого	74,00		Итого	62,00
10 день					
	1 вариант			1 вариант	
90	Тефтели мясные	25,00	50	Горошек порционно	6,00
150	Рис отварной	8,00	250	Щи со свежей капустой	21,00
50	Хлеб	2,00	200	Плов из мяса (птицы)	46,50
200	Сок фруктовый	13,00	50	Хлеб	2,00
			200	Напиток шиповника	3,50
200	Бифиряжка	31,20			
	Итого	79,20		Итого	79,00
	2 вариант			2 вариант	
180	Омлет с сыром	27,50	50	Горошек порционно	6,00
30	Икра кабачковая	4,00	250	Щи со свежей капустой	21,00
50	Хлеб	2,00	90	Курица тушеная	25,00
200	Сок фруктовый	13,00	150	Рис отварной	8,00
			50	Хлеб	2,00
200	Бифиряжка	31,20	200	Напиток шиповника	3,50
	Итого	77,70		Итого	65,50