

СОГЛАСОВАНО:

*Директор*  
*Альби Самс А.В.*



2023г.

УТВЕРЖДАЮ:



2023г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ (С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ)  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
Г.СЛАВЯНСКА-НА-КУБАНИ И СЛАВЯНСКОГО РАЙОНА**

г.Славянск-на-Кубани

2023 год

**КОМПОНОВочная ТАБЛИца К МЕНЮ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ ДЛя УЧ-ся 5-11 классов 2023г.**

День 1		День 2		День 3	
Завтрак		Завтрак		Завтрак	
1	Запеканка из творога со ст. мол.	1	Плов из птицы	1	Салат из белокоч кап с огурцом
2	Чай с сахаром	2	Какао на молоке витаминизиров.	2	Коплeта особая
3	Кондитерское изделие (мармелад)	3	Хлеб ржано-пшеничный	4	Каша гречневая
4	Фрукты свежие (яблоко)	4	Хлеб пшеничный йодированный	5	Сок(яблочный)
		5	Фрукты свежие (мандарин)	6	Хлеб пшеничный йодированный
				7	Хлеб ржано-пшеничный
					<b>Обед</b>
1	Салат из белокочанной капусты	1	Икра свекольная	1	Помидор в нарезке
2	Суп картофельный с крупой	2	Рассольник ленингр со смет.	2	Уха с крупой
3	Рыба запеченная	3	Омлет с сыром	3	Капуста тушенная с мясом
4	Картофельное пюре	4	Кисель из кураги	4	Чай с молоком
5	Сок (грушевый)	5	Хлеб пшеничный йодированный	5	Хлеб пшеничный йодированный
6	Хлеб пшеничный йодированный	6	Хлеб ржано-пшеничный	6	Хлеб ржано-пшеничный
7	Хлеб ржано-пшеничный	7	Фрукты свежие(груша)	7	Фрукты свежие(банан)
					<b>Полдник</b>
1	Запеканка картофельная с мясом	1	Вареники ленивые со сметаной	1	Салат из белокочанной капусты и свеклы
2	Кофейный напиток на молоке	2	Напиток кисломолочный «Снежок»	2	Тeфтели
3	Хлеб ржано-пшеничный			3	Кисель из сока
				4	Хлеб пшеничный йодированный

День 4		День 5		День 6	
Завтрак		Завтрак		Завтрак	
1	Салат из моркови по-корейски	1	Огурец в нарезке	1	Омлет натуральный с зеленым горошком
	100		100		200
2	Бефстроганов	2	Котлета рыбная	2	Кисель плодово-ягодный витаминизированный
	50/50		120		200
3	Макаронные изделия отварные	3	Рагу из овощей	3	Хлеб пшеничный йодированный
	140		180		40
4	Капуста тушеная	4	Компот из кураги	4	Хлеб ржано-пшеничный
	40		200		30
5	Компот из свежих яблок	5	Хлеб пшеничный йодированный	5	Фрукты свежие (груша)
	200		40		110
6	Хлеб пшеничный йодированный	6	Хлеб ржано-пшеничный		
	40		30		
	<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>
1	Салат из сырых овощей	1	Салат из квашеной капусты	1	Икра свекольная
	80		80		80
2	Борщ со сметаной	2	Суп с клецками	2	Сыр порционнo
	250/5		250/50		15
3	Биточки из говядины	3	Плов из птицы	3	Рассольник ленинградский со смет.
	100		200		250/10
4	Картофельное пюре	4	Какао на молоке витаминизиров.	4	Гуляш
	180		200		50/50
5	Кофейный напиток на молоке	5	Хлеб пшеничный йодированный	5	Каша ячневая вязкая
	200		55		180
6	Хлеб пшеничный йодированный	6	Хлеб ржано-пшеничный	6	Сок (земляничный)
	55		36		200
7	Хлеб ржано-пшеничный			7	Хлеб пшеничный йодированный
	36				55
8	Фрукты свежие (мандарин)			8	Хлеб ржано-пшеничный
	110				36
	<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>
1	Каша пшеничная с фруктами	1	Рыба запеченная в омлете	1	Салат из зеленого горошка
	200		100		80
2	Компот из свежих яблок	2	Чай с повидлом	2	Котлета из птицы
	200		200/15		90
3	Хлеб пшеничный йодированный	3	Хлеб ржано-пшеничный	3	Напиток кисломолочный «Снежок»
	30		24		200
				4	Хлеб ржано-пшеничный
					24

День 7		День 8		День 9			
Завтрак		Завтрак		Завтрак			
1	Помидоры в нарезке	100	1	100	1	Сыр порционно	30
2	Тефтели с соусом	90/30	2	70/50	2	Суп молочный с крупой	300
3	Картофельное пюре	180	3	180	3	Чай с лимоном	200
6	Сок (яблочный)	200	4	200	4	Булочка «Домашняя»	50
7	Хлеб пшеничный йодированный	40	5	20	5	Хлеб ржано-пшеничный	30
8	Хлеб ржано-пшеничный	30	6	30			
	<b>Обед</b>					<b>Обед</b>	
1	Салат из моркови с черносливом	80	1	80	1	Салат из белокочанной капусты с огурцом и кукурузой	80
2	Суп с крупой и мясными фрикад.	250/25	2	250	2	Суп крестьянский с крупой	250
3	Сырники из творога со стухенным молоком	180/40	3	100	3	Рыба запеченная с картофелем	225
4	Компот из смеси сухофруктов	200	4	180	5	Сок (земляничный)	200
5	Хлеб пшеничный йодированный	55	5	200	6	Хлеб пшеничный йодированный	55
6	Хлеб ржано-пшеничный	36	6	55	7	Хлеб ржано-пшеничный	36
7	Фрукты свежие (груша)	110	7	36	8	Фрукты свежие (груша)	110
			8	110	9	Кондитерское изделие (печенье)	45
	<b>Полдник</b>					<b>Полдник</b>	
1	Голубцы ленивые	120	1	100	1	Рагу из овощей	150
2	Чай с молоком	200	2	35	2	Компот из свежих фруктов	200
3	Хлеб ржано-пшеничный	24	3	200	3	Хлеб ржано-пшеничный	24
4	Хлеб пшеничный йодированный	20	4	20			

