

«Утверждаю»



Директор ООО «Промсервис»

А.Н.Щербинин

«05» ноября 2020 г

«Согласовано»



Директор МБОУ гимназия № 3  
г. Пролетарска

Г.Н.Коленко

«05» ноября 2020г

Примерное 10 – дневное меню  
для питания школьников  
Пролетарского района

2020 – 2021 уч. г.

**Примерное 10- дневное цикличное меню Пролетарского района**

**День ПОНЕДЕЛЬНИК Неделя Первая**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена блюда
<b>Завтрак:</b>			
344	Омлет с мясными продуктами (сосиски)	160	37,06
	Икра кабачковая	40	5,04
685	Чай с сахаром	200/15	2,10
	Хлеб пшеничный	40	1,76
96	Масло (порциями)	10	5,00
97	Сыр "Российский" (порциями)	15	9,53
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>60,49</b>
<b>Обед:</b>			
155	Суп картофельный с клецками	200	7,32
455	Котлеты рубленые с белокочанной капустой с соусом	50/20	15,30
508	Каша рассыпчатая гречневая	60	4,28
	Овощи соленные (огурцы)	20	2,10
648	Кисель плодово-ягодный	200	3,78
	Хлеб пшеничный	30	1,32
	<b>Итого обед:</b>		<b>34,10</b>

**День ПОНЕДЕЛЬНИК Неделя Вторая**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена блюда
<b>Завтрак:</b>			
362	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	150/20	45,58
693	Какао с молоком	200	8,15
	Хлеб пшеничный	40	1,76
96	Масло (порциями)	10	5,00
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>60,49</b>
<b>Обед:</b>			
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	7,46
492	Плов из птицы	150	20,79
	Овощи соленные (огурцы)	20	2,10
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,43
	Хлеб пшеничный	30	1,32
	<b>Итого обед:</b>		<b>34,10</b>

День ВТОРНИК Неделя Первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена блюда
<b>Завтрак:</b>			
492	Плов из птицы	220	36,03
45	Салат из квашеной капусты	30	4,22
693	Какао с молоком	200	8,95
	Хлеб пшеничный	40	1,76
97	Сыр "Российский" (порциями)	15	9,53
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>60,49</b>
<b>Обед:</b>			
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,47
440	Капуста, тушеная с мясом птицы	50	14,88
520	Пюре картофельное	80	8,00
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,43
	Хлеб пшеничный	30	1,32
	<b>Итого обед:</b>		<b>34,10</b>

День ВТОРНИК Неделя Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена блюда
<b>Завтрак:</b>			
413	Сосиски молочные	80	30,51
332	Макаронные изделия отварные	150	8,03
588	Соус томатный с овощами	30	1,41
	Зеленый горошек консервированный	30	7,81
692	Кофейный напиток на молоке	200	5,97
	Хлеб пшеничный	40	1,76
96	Масло (порциями)	10	5,00
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>60,49</b>
<b>Обед:</b>			
138	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	7,75
462	Тефтели из птицы с соусом	50/25	15,90
534	Капуста тушеная	80	7,03
685	Чай с сахаром	200/15	2,10
	Хлеб пшеничный	30	1,32
	<b>Итого обед:</b>		<b>34,10</b>

День СРЕДА Неделя Первая			
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена блюда
<b>Завтрак:</b>			
302	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	22,22
769	Булочка домашняя с сыром и колбасой	95	23,95
686	Чай с лимоном	200/15/7	3,82
	Кондитерское изделие	1 шт	10,50
<b>Итого завтрак:</b>			<b>60,49</b>
<b>Обед:</b>			
110	Борщ с капустой и картофелем	200	8,40
500	Биточки рубленные из птицы	50	15,76
510	Каша вязкая пшеничная	80	3,42
в	Икра свекольная	50	3,10
685	Чай с сахаром	200/15	2,10
	Хлеб пшеничный	30	1,32
<b>Итого обед:</b>			<b>34,10</b>

День СРЕДА Неделя Вторая			
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена блюда
<b>Завтрак:</b>			
302	Каша вязкая молочная рисовая	250	22,30
769	Булочка домашняя с сыром и колбасой	95	23,95
686	Чай с лимоном	200/15/7	3,82
	Кондитерское изделие	1 шт	10,42
<b>Итого завтрак:</b>			<b>60,49</b>
<b>Обед:</b>			
139	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	8,34
455	Котлеты рубленные с белокочанной капустой с соусом	50/20	15,30
508	Каша рассыпчатая гречневая	60	4,28
34	Салат из свеклы	30	2,43
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,43
	Хлеб пшеничный	30	1,32
<b>Итого обед:</b>			<b>34,10</b>



День ЧЕТВЕРГ неделя Первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена блюда
<b>Завтрак:</b>			
498	Котлеты рубленные из птицы	80	25,10
520	Пюре картофельное	150	14,90
601	Соус сметанный с томатом	20	2,14
534	Капуста тушеная	50	5,06
692	Кофейный напиток	200	2,00
	Хлеб пшеничный	40	1,76
97	Сыр "Российский" (порциями)	15	9,53
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>60,49</b>
<b>Обед:</b>			
138	Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	8,88
99	Колбаса тушеная с овощами	30/30	14,84
332	Макаронные изделия отварные	80	4,86
	Овощи соленые (помидоры)	20	2,10
685	Чай с сахаром	200/15	2,10
	Хлеб пшеничный	30	1,32
	<b>Итого обед:</b>		<b>34,10</b>

День ЧЕТВЕРГ Неделя Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена блюда
<b>Завтрак:</b>			
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	22,14
520	Пюре картофельное	150	14,90
534	Капуста тушеная	50	5,06
685	Чай с сахаром	200/15	2,10
	Хлеб пшеничный	40	1,76
96	Масло (порциями)	10	5,00
97	Сыр "Российский" (порциями)	15	9,53
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>60,49</b>
<b>Обед:</b>			
110	Борщ с капустой и картофелем	200	8,40
340	Омлет натуральный	80	16,60
57	Икра кабачковая	30	4,00
648	Кисель плодово-ягодный	200	3,78
	Хлеб пшеничный	30	1,32
	<b>Итого обед:</b>		<b>34,10</b>

День ПЯТНИЦА Неделя Первая			
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена блюда
<b>Завтрак:</b>			
437	Гуляш из птицы	50/50	35,58
508	Каша рассыпчатая гречневая	150	10,35
78	Икра свекольная	50	3,10
690	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	4,70
	Хлеб пшеничный	40	1,76
96	Масло (порциями)	10	5,00
<b>Итого завтрак:</b>			<b>60,49</b>
<b>Обед:</b>			
139	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	8,34
733	Оладьи с молоком сгущенным	150/20	20,62
686	Чай с лимоном	200/15/7	3,82
	Хлеб пшеничный	30	1,32
<b>Итого обед:</b>			<b>34,10</b>

День ПЯТНИЦА Неделя Вторая			
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена блюда
<b>Завтрак:</b>			
454	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	80	26,14
512	Рис припущенный	150	8,48
587	Соус томатный	20	0,66
45	Салат из квашенной капусты	30	4,22
690	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	4,70
	Хлеб пшеничный	40	1,76
96	Масло (порциями)	10	5,00
97	Сыр "Российский" (порциями)	15	9,53
<b>Итого завтрак:</b>			<b>60,49</b>
<b>Обед:</b>			
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,47
311	Запеканка из печени с рисом	60	16,13
510	Каша вязкая пшеничная	80	3,42
587	Соус томатный	20	0,66
78	Икра свекольная	50	3,10
692	Кофейный напиток	200	2,00
	Хлеб пшеничный	30	1,32
<b>Итого обед:</b>			<b>34,10</b>