#  ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ КОМПЛЕКСНЫХ ОБЕДОВ

#  ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7 до 11 ЛЕТ

**Сезон: осенне-зимний**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** |  |  |  |  |
| **136** | **Суп с крупой** |  |  |  |  |
| **413** | **Сосиска отварная** |  |  |  |  |
| **469** | **Макаронные изделия отварные с м/с** |  |  |  |  |
|  | **Овощи по сезону** |  |  |  |  |
| **685** | **Чай с сахаром**  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** |  |  |  |  |
|  **2-ой день** |
|  **139** | **Суп картофельный с бобовыми** |  |  |  |  |
| **498** | **Биточки из птицы** |  |  |  |  |
| **511** | **Рис отварной** |  |  |  |  |
|  | **Овощи по сезону** |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** |  |  |  |  |
| **865** | **Чай с сахаром** |  |  |  |  |
|  **3-й день** |
| **110** |  **Борщ с картофелем и свежей капустой** |  |  |  |  |
| **437** | **Гуляш из говядины** |  |  |  |  |
| **302** | **Каша пшеничная** |  |  |  |  |
| **78** | **Икра свекольная** |  |  |  |  |
| **685** | **Чай с сахаром** |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** |  |  |  |  |
|  | **4-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **139** | **Суп картофельный .с макаронными изделиями** |  |  |  |  |
| **366** | **Запеканка из творога с сг/мол** |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** |  |  |  |  |
| **685** | **Чай с сахаром и лимон** |  |  |  |  |
|  **5-й день** |
| **132** | **Рассольник ленинградский** |  |  |  |  |
| **489** | **Рагу из птицы** |  |  |  |  |
| **302** | **Каша гречневая** |  |  |  |  |
|  | **Овощи по сезону** |  |  |  |  |
| **588** | **Компот из сухофр. Или св.фр.** |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** |  |  |  |  |
|  | **Фрукты по сезону** |  |  |  |  |
| 6-й день |  |
| **110** | **Борщ из свежей капусты с картофелем** |  |  |  |  |
| **324** | **Котлета рыбная** |  |  |  |  |
| **518** | **Картофель отварн м/сл** |  |  |  |  |
|  | **Овощи по сезону** |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** |  |  |  |  |
| **685** | **Чай с сахаром** |  |  |  |  |
|  | **Фрукты по сезону** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **2-ая неделя** |
|  **1-й день** |
| **139** | **Суп из овощей** |  |  |
| **443** | **Плов из говядины** |  |  |
|  | **Овощи по сезону** |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** |  |  |
| **685** | **Чай с сахаром** |  |  |
|  **2-й день** |  |
| **139** |  **Суп с бобовыми** |  |  |
| **302** | **Каша гречневая м/сл** |  |  |
| **57** | **Свекла отварн** |  |  |
|  **685** | **Чай с сах** |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** |  |  |
|  |  **3-й день** |
|  **110** | **Борщ с карт и кап** |  |  |
| **443** | **Рыба тушеная в томате с овощами** |  |  |
| **302** | **Рис отварной** |  |  |
|  | **Овощи по сезону** |  |  |
| **685** | **Чай с сахаром** |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** |  |  |
|  | **4-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **131** | **Рассольник домашний** |  |  |
| **437** | **Гуляш из говядины** |  |  |
| **302** | **Каша пшенная**  |  |
|  | **Овощи по сезону**  |  |
| **685** | **Чай с сахаром**  |  |
|  | **Хлеб пшеничный**  |  |
| **5-й день** |  |
|  **416** | **Котлета из говядины**  |  |  |
| **520** | **Картофельное пюре**  |  |  |
|  | **Овощи по сезону** |  |  |
| **685** | **Чай с сахаром** |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** |  |  |
|  | **Фрукты по сезону** |  |  |
|  |  |
| **6-й день** |  |
| **134** | **Суп крестьянский с крупой / пшено** |  |  |
| **461** | **Тефтели из говядины** |  |  |
| **302** | **Каша пшеничная м/сл** |  |  |
| **685** | **Компот из св.фруктов** |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** |  |  |
|  | **Фрукты по сезону** |  |  |

**Примечание.**

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО НОРМАТИВНЫМ ДОКУМЕНТАМ:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1997г
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г
3. Справочник «Химический состав пищевых продуктов» под ред.

 И.М. Скурихина 1987 г.

Вменю включены сезонные фрукты и овощи используются в сложном гарнире.

Для приготовления блюд включена продукция с йодсодержащими элементами – с целью поддержания микронутриентов в организме детей. В рационе – йодированная соль, йодированное яйцо, морская рыба.