

Директор ООО «Каскад»

Директор БМАОУ СОШ №55



**Основное десятидневное меню для детей 12 лет и старше (за счет средств родителей).**

**Проект «Выбор ЕСТЬ»**

период действия с 1 марта по 31 мая

1 вариант			2 вариант		
№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	№ п/п	Наименование блюда	Выход, г
<b>1 день (понедельник)</b>					
1	Салат «Хрустик» (помидор, яйцо, сыр, масло растительное, чеснок, сухарики)	100	1	Овощи свежие в нарезке (огурец, помидор)	100
2	Филе цыплят тушенное в соусе	75/50	2	Филе цыпленка запеченное с овощами (на шпажке)	100
3	Каша гречневая вязкая с овощами и яйцом (гарнир)	180	3	Булгур с овощами	180
4	Напиток с витаминами «Витошка»	200	4	Напиток вишневый	200
5	Булочка с отрубями, кунжутом	40	5	Булочка с отрубями, кунжутом	40
<b>2 день (вторник)</b>					
1	Азу из говядины с картофелем	250	1	Гратен картофельный с мясным биточком	250
2	Компот из кураги	200	2	Компот из сухофруктов	200
3	Плоды свежие с сахаром (яблоко, апельсин)	100		Яблоки печеное с вишневым соусом	
4	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	40
<b>3 день (среда)</b>					
1	Салат из свежих помидоров с льняным маслом	100	1	Салат из огурцов с льняным маслом	100
2	Индейка, тушенная в молочном соусе с макаронными изделиями	250	2	Котлета рубленая из цыпленка «Лакомка» (на шпажке)	100
3	Оладьи (пончики) с повидлом	45/20	3	Ризотто с овощами	180
4	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	Оладьи (пончики) с повидлом	45/20
5	Чай с лимоном	200/7	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	40

					Чай с лимоном	200/7
<b>4 день (четверг)</b>						
1	Салат «Цезаренок» (капуста пекинская, томаты, сыр, гренки, яйцо)	100		1	Салат из свеклы с сыром	100
2	Рагу из птицы (в горшочке)	250		2	Печень тушеная с отварным картофелем и морковью (в горшочке)	250
3	Напиток с витаминами «Витошка»	200		3	Напиток клюквенный	200
4	Слойка с вишней	75		4	Штрудель с яблоками	75
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		5	Хлеб пшеничный витаминизированный	40
<b>5 день (пятница)</b>						
1	Салат из разных овощей (морковь, картофель, горошек, соленый огурец)	100		1	Салат «Хрустик» (помидор, яйцо, сыр, масло растительное, чеснок, сухарики)	100
2	Рулет из океанской рыбы с овощами и польским соусом	250		2	Фиш бургер с польским соусом	280
3	Чай с сахаром	200		3	Чай с сахаром	200
4	Булочка с отрубями, кунжутом	40		4	Булочка с отрубями, кунжутом	40
<b>6 день (понедельник)</b>						
1	Фрикадельки из курицы (на шпажке)	100		1	Салат «свежесть» с льняным маслом (свекла, яйцо, огурец, лук пассерованный)	100
2	Овощи паровые (брокколи, фасоль стручковая, морковь)	180		2	Свинина запеченная под сыром	100
3	Компот из смеси сухофруктов	200		3	Рис припущенный с овощами	180
4	Яблоки печеные с сахаром и корицей	120		4	Компот из кураги	200
5	Булочка с отрубями, кунжутом	40		4	Булочка с отрубями, кунжутом	40
<b>7 день (вторник)</b>						
1	Салат из свеклы с яблоками	100		1	Салат из квашеной капусты (капуста квашеная, яблоко, клюква)	100
2	Рулет из рыбы с томатами	100		2	Филе рыбы запеченное, панированное (наггетсы)	100
3	Картофель запеченный	180		3	Пюре картофельное	180
4	Чай с лимоном	200/7		4	Чай с лимоном	200/7
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		5	Хлеб пшеничный витаминизированный	40
6	Конвертик из слоеного теста с фруктовой начинкой	75		6	Круассан с клюквой	75
<b>8 день (среда)</b>						
1	Салат из свежих огурцов с льняным маслом	100		1	Салат из свежих помидор с льняным маслом	100
2	Индейка, тушенная в молочном соусе с макаронными изделиями	250		2	Макаронные изделия с мясным соусом по-итальянски	235

4	Напиток из смородины	200		3	Напиток лимонный	200
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	40			Хлеб пшеничный витаминизированный	40
6	Оладьи (пончики) с повидлом	45/20			Оладьи (пончики) с повидлом	45/20
<b>9 день (четверг)</b>						
1	Жаркое по-домашнему (в горшочке)	250		1	Пельмени в горшочке с сыром и сметаной (из говядины и свинины)	270/60
2	Напиток вишневый	200		2	Напиток клюквенный	200
3	Хлеб ржаной	40			Хлеб ржаной	40
4	Фрукты свежие (яблоко)	100		4	Фрукты свежие (апельсин)	100
<b>10 день (пятница)</b>						
1	Овощи свежие (в нарезке) (огурец, помидор)	100		1	Овощи свежие в нарезке (огурец, помидор)	50/50
2	Горячий бутерброд с котлетой из филе цыпленка	265		2	Горячий бутерброд с котлетой из говядины	225
3	Напиток фруктово-ягодный	200		3	Компот из сухофруктов	200

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282758

Владелец Калинин Максим Олегович

Действителен с 21.06.2023 по 20.06.2024