

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО «Каскад»

Директор БМАОУ СОШ №55

Н.А.Елькина

М.О. Калинин

2025г

2025г

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

Проект «Выбор ЕСТЬ»

1 вариант			2 вариант		
№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	№ п/п	Наименование блюда	Выход, г
1 день (понедельник)					
1	Овощи в нарезке (огурец, помидор)	100	1	Овощи свежие в нарезке (огурец, помидор)	100
2	Каша гречневая с курицей по царски	250	2	Филе цыплят тушенное в соусе	50/50
3	Чай с сахаром	200/15	3	Булгур с овощами	180
4	Булочка с отрубями, кунжутом	40	4	Чай с лимоном	200
			5	Булочка с отрубями, кунжутом	40
2 день (вторник)					
1	Котлета по-киевски	100	1	Жаркое по-домашнему со свиной	250
2	Пюре картофельное	180	2	Напиток «Витошка»	200
3	Компот из изюма	200	3	Фрукты свежие в ассортименте	100
4	Фрукты свежие в ассортименте	100	4	Фрукты свежие в ассортименте	100
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	40
3 день (среда)					
1	Филе скумбрии запеченное с овощами	100	1	Рыба запеченная с сыром (филе минтая)	100
2	Рис припущенный с куркумой	180	2	Булгур с овощами	180
3	Выпечка в ассортименте	50	3	Выпечка в ассортименте	50
4	Чай с сахаром	200/15	4	Чай с лимоном	200/15/7
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	40

4 день (четверг)

1	Ежики с рисом в молочнo-чесночнoм соусе	80/20	1	Люля-кебаб из куры по - школьному	100
2	Пюре картофельное	180	2	Гречотто	180
3	Напиток фруктово-ягодный	200	3	Компот из кураги	200
4	Выпечка в ассортименте	50	4	Выпечка в ассортименте	50
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	40

5 день (пятница)

1	Салат из свеклы с яблоками	100	1	Салат из моркови по - восточному	100
2	Индейка, тушенная в молочном соусе с макаронными изделиями	250	2	Гречневая лапша с грудкой цыпленка в кисло-сладком соусе	250
3	Чай с лимоном	200/15/7	3	Чай с сахаром	200/15
4	Булочка с отрубями, кунжутом	40	4	Булочка с отрубями, кунжутом	40

6 день (понедельник)

1	Свинина с овощами в кисло сладком соусе	75/50	1	Плов из свинины с булгуром	250
2	Рис припущенный с куркумой	180	2	Напиток вишневый	200
3	Компот из смеси сухофруктов	200	3	Выпечка в ассортименте	50
4	Выпечка в ассортименте	50	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	40
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4		

7 день (вторник)

1	Салат здоровье с пекинской капустой	100	1	Салат картофельный с капустой квашеной	100
2	Чахохбили (филе)	75/50	2	Фрикадельки мясные с отрубями, чесночно - сливочным соусом	80/50
3	Макаронные изделия отварные	180	3	Каша гречневая вязкая	180
4	Чай с лимоном	200/7	4	Чай с лимоном	200/7
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	40

8 день (среда)

1	Котлета рыбная «Лада»	100	1	Рулет из рыбы со шпинатом лимонным соусом (минтай, горбуша)	80/50
2	Пюре картофельное	180	2	Картофель запеченный	180
3	Компот из кураги	200	3	Напиток лимонный	200
4	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	40
5	Выпечка в ассортименте	50	5	Выпечка в ассортименте	50

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 585249322191308794809203999415189642533074891263
Владелец Калинин Максим Олегович
Действителен с 02.07.2024 по 02.07.2025