

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ СОШ № 18
с. Добровольное
И.М.Рева



СОГЛАСОВАНО:
Начальник ТОУ
Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
в Ипатовском районе
Ю.А.Сенатенко
26.08.2020



ПРИМЕРНОЕ
ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
МКОУ СОШ № 18
с.Добровольное

ГОРЯЧИЕ ЗАВТРАКИ

с.Добровольное
2020 год

1. Вторые блюда

1. Макароны отварные с маслом сливочным
2. Котлета мясная.
3. Каша жидкая молочная из рисовой, ячневой, манной крупы с сахаром и сливочным маслом.
4. Плов из мяса птицы.
5. Рыба тушеная в томате с овощами.
6. Пюре картофельное.
7. Гуляш.
8. Каша рассыпчатая ячневая.
9. Биточки мясные.
10. Рагу из овощей.
11. Котлета рубленая из мяса птицы.
12. Каша рассыпчатая гречневая.
13. Жаркое по - домашнему.
14. Тефтели мясные.

I. Овощные блюда

1. Икра кабачковая или свекольная.
2. Овощи свежие и соленые.
3. Морковь припущенная
4. Капуста тушеная
5. Салат из квашенной капусты

II. Бутерброды

1. Бутерброды с сыром

III. Горячие напитки

1. Чай с сахаром
2. Кофейный напиток со сгущенным молоком
3. Какао со сгущенным молоком

IV. Прохладительные напитки

1. Компот из смеси сухофруктов
2. Кисель из кураги

V. Мучные изделия

1. Булочка с повидлом
2. Оладьи с повидлом или сгущенным молоком
3. Ватрушка с творогом
4. Пирожок печеный с повидлом или яблоком

VI. Фрукты

1. Яблоки

День 1		
268/2 69	Котлета мясная	80
	Капуста тушеная	60
203	Макароны отварные с маслом	150
349/	Компот из смеси сухофруктов	200
	Хлеб ржаной	20
	Хлеб пшеничный	30
День 2		
182/1 81	Каша жидкая молочная из рисовой крупы или пшеничной или овсяной или перловой или ячневой с сахаром и сливочным маслом или манной крупой с сахаром и сливочным маслом 200/10/10	200
426	Булочка с повидлом обсыпная	65
15	Сыр (порциями)	30
	сыр Российский	32
376	Чай с сахаром 200/15	200
	Хлеб пшеничный	30
День 3		
291	Плов из мяса птицы	200
136	Морковь, припущенная	60
349/3 55	Компот из смеси сухофруктов или	200
	кисель из кураги	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30
	Хлеб ржаной	20
День 4		
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100
312	Пюре картофельное	150
70	Овощи солёные	60
71	или свежие (нарезка)	60
401	Оладьи с повидлом или джемом	100/20

	или сгущенным молоком	
	или ватрушка с творогом	100
377	Чай с лимоном 200/15/7 или сок	200
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30
	Хлеб ржаной	20
День 5		
260/2 56	Гуляш	80
302	Каша рассыпчатая ячневая	150
70/13 1	Овощи соленые: огурец или помидор (нарезка)	60/60
131	Горошек зеленый консервированный	92,4
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком или чай	200
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30
	Хлеб ржаной	20
День 6		
268	Биточки мясные	80
143	Рагу из овощей	150
47	Салат из квашенной капусты	60
380/3 83	чай или какао с молоком сгущенным	
376	Чай с сахаром 200/15	200
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30
	Хлеб ржаной	30
3	Бутерброд с сыром	5/15/30
День 7		
182/1 81	Каша жидкая молочная из рисовой крупы или пшеничной или овсяной или перловой или ячневой с сахаром и сливочным маслом или манной крупой с сахаром и сливочным маслом 200/10/10	200
409/4	Пирожок печеный с повидлом или с	100

70	яблоком или оладьи из творога с повидлом (молоком сгущенным)	
225	Оладьи из творога	100/20
377	Чай с лимоном 200/15/7 или сок	200
	Хлеб пшеничный	30
	Фрукты или сок	100/200
День 8		
295	Котлета, рубленая из мяса птицы	80
73	Икра кабачковая или икра свекольная	60
302	Каша рассыпчатая гречневая	150
349	Компот из смеси сухофруктов или сок	
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржаной	30
День 9		
259	Жаркое по-домашнему	175
71 /47	Овощи свежие (нарезка) или салат из квашенной капусты	60/60
349/3 55	Компот из смеси сухофруктов или кисель из кураги	200
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30
	Хлеб ржаной	20
День 10		
279\3 31	Тефтели мясные	70/50
	Соус сметанный с томатом	50
312	Пюре картофельное	150
70	Овощи солёные	60
71	или свежие (нарезка) или	60
76	Сельдь с луком	100
377	Чай с лимоном 200/15/7 или сок	200
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30
	Хлеб ржаной	30