

**КОМПОНОВочная ТАБЛИца К МЕНЮ ЗАВТРАКА И ОБЕДА УЧ-СЯ 1-4 классов (1 смена осень)2022г.**

День 1			День 3			День 5		
Завтрак			Завтрак			Завтрак		
1	Запеканка из творога со сг. мол.	150/20	1	Котлета по-хлыновски с соусом	90/20	1	Котлета рыбная с соусом	60/30
2	Чай с лимоном	200/7	2	Макароньы отварные	130	2	Рагу из овощей	150
3	Кондитерское изделие (печенье)	25	3	Напиток с витам и пребиотиком	200	3	Чай с лимоном	200/7
4	Фрукты свежие (яблоко)	100	4	Хлеб пшеничный йодированный	30	4	Хлеб пшеничный йодированный	20
5	Хлеб пшеничный йодированный	30	5	Хлеб ржаной	30	5	Хлеб ржаной	20
				<b>Обед</b>		6	Фрукты свежие (мандарин)	100
	<b>Обед</b>		1	Салат из капусты	60		<b>Обед</b>	
1	Овощи свежие (огурец)	60	2	Суп-лапша домашняя	200	1	Икра кабачковая	60
2	Суп с крупой и фрикад. из птицы	200/25	3	Рыба в омлете	90	2	Суп из овощей	200
3	Тефтели рыбные с соусом	60/30	4	Картофельное пюре	150	3	Бефстроганов	50/50
4	Картофель отварной	150	5	Чай с сахаром	200	4	Каша гречневая вязкая	150
5	Компот из смеси сухофруктов	200	6	Хлеб пшеничный йодированный	40	5	Компот из смеси сухофруктов	200
6	Хлеб пшеничный йодированный	40	7	Хлеб ржаной	20	6	Хлеб пшеничный йодированный	40
7	Хлеб ржаной	20				7	Хлеб ржаной	20
	<b>День 2</b>			<b>День 4</b>				
	<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>				
1	Котлета из птицы	90	1	Икра свекольная	60			
2	Каша пшеничная вязкая	150	2	Запеканка из печени с рисом	120/40			
3	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	3	Компот из свежих фруктов	200			
4	Хлеб пшеничный йодированный	20	4	Хлеб пшеничный йодированный	20			
5	Хлеб ржаной	20	5	Хлеб ржаной	20			
6	Фрукты свежие (мандарин)	100	6	Фрукты свежие (банан)	140			
	<b>Обед</b>			<b>Обед</b>				
1	Овощи свежие (помидор)	60	1	Салат из моркови	70			
2	Рассольник ленинградский	200	2	Борщ	200			
3	Шницель из говядины с соусом	60/30	3	Азу	40/120			
4	Капуста тушенная	150	4	Какао на молоке витаминизиров.	200			
5	Кофейный напиток на молоке	200	5	Хлеб пшеничный йодированный	40			
6	Хлеб пшеничный йодированный	40	6	Хлеб ржаной	30			
7	Хлеб ржаной	20						

День 6				День 8				День 10			
Завтрак				Завтрак				Завтрак			
1	Сыр порционно	22	1	Пудинг из творога с повидлом	150/20	1	Плов из птицы	65/110			
2	Омлет натуральный	185	2	Чай с молоком	200	2	Компот из смеси сухофруктов	200			
3	Сок земляничный	200	3	Хлеб пшеничный йодированный	20	3	Хлеб пшеничный йодирован.	20			
4	Хлеб пшеничный йодированный	20	4	Хлеб ржаной	20	4	Хлеб ржаной	20			
5	Хлеб ржаной	20	5	Фрукты свежие (банан)	140	5	Кондитерское изделие (печенье)	25			
6	Фрукты свежие (яблоко)	100				6	Фрукты свежие (мандарин)	100			
Обед				Обед				Обед			
1	Овощи свежие (помидор)	60	1	Салат из свеклы с сыром	60	1	Салат из капусты	60			
2	Щи из свежей капусты	200	2	Борщ	200	2	Суп крестьянский с крупой	200			
3	Биточки из говядины с соусом	60/30	3	Печень по-строгановски	50/40	3	Рыба тушеная в томате с овощ.	50/50			
4	Каша ячневая вязкая	150	4	Картофельное пюре	150	4	Картофель отварной	150			
5	Какао на молоке витаминизиров.	200	5	Кисель плодово-ягодный с витаминизированный	200	5	Какао на молоке витаминизиров.	200			
6	Хлеб пшеничный йодированный	40	6	Хлеб пшеничный йодированный	40	6	Хлеб пшеничный йодированный	40			
7	Хлеб ржаной	20	7	Хлеб ржаной	20	7	Хлеб ржаной	20			
День 7				День 9							
Завтрак				Завтрак							
1	Тефтели с соусом	60/30	1	Сыр порционно	22						
2	Макаронные изделия отварные	120	2	Каша молоч. манная с маслом слив.	200/5						
3	Капуста тушеная	50	3	Чай с лимоном	200/7						
4	Напиток с витаминами и пребиотиком	200	4	Булочка «Домашняя»	50						
5	Хлеб пшеничный йодированный	20	5	Хлеб ржаной	20						
6	Хлеб ржаной	20									
Обед				Обед							
1	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1	Салат из огурцов	60						
2	Суп картофельный с бобовыми	200	2	Суп-лапша домашняя	200						
3	Рыба запеченная по-русски	70/150	3	Жаркое по-домашнему	40/110						
4	Кофейный напиток на молоке	200	4	Сок яблочный	200						
5	Хлеб пшеничный йодированный	40	5	Хлеб пшеничный йодированный	40						
6	Хлеб ржаной	20	6	Хлеб ржаной	20						
7	Фрукты свежие (мандарин)	100	7	Фрукты свежие (яблоко)	100						

