СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Лицей №5"

_____

"01" сентября 2022

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Фабрика Социального питания 1»

_____ Д.С. Семикопенко

"01" сентября 2022

Примерное десятидневное меню
для муниципальных общеобразовательных учреждений
г. Губкин и Губкинского района
Белгородской области
для возраста обучающихся с 12 лет и старше

2022-2023г.г.

Вариантная

1 неделя (Губкин села,город, микро Старый Оскол, села Киприно,пос.чапаев) 01.09-02.09

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак				
Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев"Геркулес"с сахаром 150/5	Запеканка из творога с повидлом 100/10	Блинчик с начинкой из п/ф (вареной сгущенкой) 120 (1-4 классы) или Оладьи со сметанным соусом 105/10	Омлет паровой с мясом 100(1-4 классы)	Каша жидкая молочная рисовая с сахаром 150/5
Блинчик с начинкой из п/ф (вареной сгущенкой) 120		Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром 150/5 (5-11 классы)	Вареники отварные с картошкой из п/ф со сметаной 160/10 (5-11 классы)	
Йогурт 100	Фрукт (яблоко) 150			
	Буженина порц 30 или Сыр порц 20	Фрукт 150 (не яблоко)	Корж молочный 60	Йогурт 100/Пудинг молочный 100
	Батон пектиновый 20	Масло шоколадное порц 10	Фрукт (яблоко) 150	Масло сливочное порц 10
		Батон пектиновый 20	Хлеб пшеничный 20	Батон пектиновый 20
Чай с сахаром 200/15	Чай Каркаде 200	Какао с молоком 200	Чай с сахаром и лимоном 200/7/15	Чай с сахаром 200/15
			Молоко пак	
обед				
Кукуруза консервированная 30	**Помидор свежий 60/ Помидор соленый 60**	**Огурец соленый 60/ Огурец свежий 60**	**Салат картофельный с морковью и кукурузой 60**	**Салат из свежих огурцов 60/ Икра овощная 40**
Огурец свежий 60/Огурец соленый 60	Салат из цветной капусты с соленым огурцом 60	Салат из свеклы с соленым огурцом 60	Салат из капусты б/к с морковью 60	Салат из свежих помидоров с луком 60 / Помидор соленый 60
Суп картофельный рисовой крупой 200 (бульон)	**Суп с крупой и томатом (пшеничной) 200 (бульон)**	**Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10**	**Суп картофельный с горохом (бульон) 200**	**Солянка "Школьная" 200**
Суп томатный с фасолью 200	Суп картофельный с пельменями 200/20	Суп из овощей с сухариками (бульон) 200/15	Свекольник 200	Суп с крупой и томатом (пшенной) (бульон) 200
Поджарка из свинины 50/15	**Зразы Солнышко 80**	**Паста с мясным соусом 50/150**	**Плов по-арабски 50/150**	**Рыба, тушеная с овощами 80/30**
Гречка по-купечески 50/150	Цыплята (бедро в/к) запеченые 100	Кнели мясные с соусом 80/20	Котлеты мясные 80	Котлеты рыбные 80
Каша перловая рассыпчатая 150	**Каша пшенная рассыпчатая с овощами тушеными в соусе 150/30**			**Пюре картофельное 150**
	Овощной гарнир 150	Каша пшеничная рассыпчатая 150	Каша гречневая рассыпчатая 150	Картофель по-деревенски 150
Компот из фруктов и ягод с/м 200	Компот из свежих плодов (яблок) 200	Компот из смеси сухофруктов 200	Компот из фруктов и ягод с/м 200	Кисель ягодный 200
Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20
Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 30
Полдник				
Омлет натуральный 100	Сэндвич Школьный 100	Котлеты морковные с творогом со сметанным соусом 150/10	Оладьи с повидлом 100/10	Сэндвич Школьный 100
Хлеб пшеничный 20				
Компот из смеси сухофруктов 200	Кисель ягодный 200	Чай с сахаром 200/15	Компот из свежих плодов (яблок) 200	Чай Каркаде 200

Перспективное

Перспективное

2 неделя (Губкинский и город, микро-Старый Оскол, сета кашинно-сметанная) 05.09-09.09

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак				
Макаронные изделия отварные с сыром 150	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев"Геркулес"с сахаром 150/5 (1-4 классы)	Суфле куриное, запеченое со сметаной 100	Вареники отварные с картошкой из п/ф со сметаной 120/10 (1-4 классы)	Запеканка творожно-рисовая со сгущеным молоком 150/10
	Блинчик с начинкой из п/ф (вареной сгущенкой) 120 (5-11классы)	Огурец свежий 30/ Огурец соленый 30	Омлет паровой с мясом 100 (5-11классы)	
	Коктейль Аннушка 200/ или			
Лепешка диетическая 60	Злаковый батончик 25			
Йогурт 100				
	Сыр порц20		Фрукт (яблоко) 150	Фрукт 150 (яблоко)
	Батон пектиновый 20		Масло шоколадное порц 10	Масло сливочное 10
		Хлеб пшеничный 30		
		Сдоба Любимая с повидлом 65	Батон пектиновый 20	Батон пектиновый 20
Чай с сахаром 200/15	Чай Каркаде 200	Чай с сахаром и лимоном 200	Какао с молоком 200	Чай с сахаром 200/15
				Молоко пак
обед				
Огурец свежий 60/Огурец соленый 60	Салат из капусты б/к с огурцом 60 / Салат из капусты б/к 60	Салат из запеченой свеклы 60	Салат из помидоров с сыром 60 / салат из цветной капусты с соленым огурцом 60	Салат из фасоли, кукурузы и сухариков 60
Помидор свежий 60/Помидор соленый 60	Салат из свежих огурцов 60/ Салат из соленых огурцов с луком 60	Кукуруза консервированная 30	Помидор свежий 60 / Помидор соленый 60	Икра овощная 40
Суп картофельный с горохом (бульон) 200	**Суп лапша по-домашнему 200/10**	**Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/25**	**Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной 200/10**	**Свекольник 200**
Рассольник Петербургский с перловой крупой 200	Суп томатный с фасолью 200	Суп картофельный с гречневой крупой (бульон) 200	Суп с крупой и томатом (перловой) 200	Суп из овощей с сухариками (бульон) 200/15
Плов из свинины 50/150	**Наггетсы куриные 80**	**Колобки мясные с сыром 80/20**	**Фиш-кейк 80**	**Биточки с овощами 80**
Пельмени отварные с маслом 200/5	Тефтели мясные с рисом, с соусом 80/30	Чахохбили из курицы 100/30	Рыба, запеченная с яйцом 80	Шницель куриный 80
	Рагу из овощей 150	**Каша рисовая рассыпчатая 150**	**Пюре картофельное 150**	**Макаронные изделия отварные 150**
	Капуста цветная запеченая 150	Каша пшенная рассыпчатая 150	Картофель по-деревенски 150	Каша гречневая рассыпчатая 150
Компот из смеси сухофруктов 200	Компот из свежих плодов (яблок) 200	Компот из фруктов и ягод с/м 200	Компот из фруктов и ягод с/м 200	Чай Каркаде 200
		Фрукт (яблоко) 150		
Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20
Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 30
Полдник				
Омлет натуральный 100	Драники картофельные со сметаной 150/10 / Котлеты морковные с творогом со сметанным соусом 150/10	Сэндвич Школьный 100	Оладьи с повидлом 100/10	Суфле куриное, запеченое со сметаной 100
Хлеб пшеничный 20				Огурец свежий 30/ Огурец соленый 30
Компот из фруктов и ягод с/м 200	Чай с сахаром 200/15	Компот из смеси сухофруктов 200	Кисель ягодный 200	Компот из свежих плодов (яблок) 200