

СОГЛАСОВАНО

Зам начальника ТО
Роспотребнадзора
Н.В. Повздериной
14.09.2020

Согласовано

с Советом родителей школы
Протокол №1 от 14.09.2020

**10-дневное меню**

питания обучающихся 6 – 7 классов
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»
2 смена (горячий завтрак)

1 неделя

День недели	Наименование блюда	Выход в граммах
Понедельник	Макароны отварные	180
	Гуляш из курицы	100
	Кисель из ягод (свежих или замороженных)	200
	Хлеб (ржано - пшеничный)	30
	Хлеб пшеничный	20
Итого		530
Вторник	Греча отварная	180
	Гуляш из свинины	100
	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30
	Хлеб пшеничный	20
Итого		530
Среда	Биточки (свинина)	100
	Пюре картофельное	180
	Сок	200
	Хлеб (ржано - пшеничный)	30
	Хлеб пшеничный	20
Итого		530
Четверг	Второе блюдо: жаркое по - домашнему	250
	Компот с шиповником	200
	Хлеб (ржано - пшеничный)	30
	Хлеб пшеничный	20
Итого		500
Пятница	Рис припущенный	180
	Рыба припущенная	100
	Компот из св. яблок + витамин С	200
	Хлеб (ржано - пшеничный)	30
	Хлеб пшеничный	20
Итого		530

2 неделя

День недели	Наименование блюда	Выход в граммах
Понедельник	Печень по строгановски	100
	Рис припущенный	180
	Компот из шиповника	200
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30
	Хлеб пшеничный	20
Итого		530
Вторник	Греча отварная	180
	Гуляш из свинины	100
	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30
	Хлеб пшеничный	20
Итого		530
Среда	Плов из куры	250
	Компот из свежих яблок с вит. С	200
	Хлеб (ржано - пшеничный)	30
	Хлеб пшеничный	20
Итого		500
Четверг	Тефтели	100
	Макароны отварные	180
	Сок	200
	Хлеб (ржано - пшеничный)	30
	Хлеб пшеничный	20
Итого		530
Пятница	Рыба тушеная с овощами	100
	Пюре картофельное	180
	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб ржано - шеничный	30
	Кондитерское изделие пром. производства	20
Итого		530