

СОГЛАСОВАНО
 Зам начальника ТО
 Роспотребнадзора
 Н.В. Повздериной
 14.09.2020

Согласовано
 с Советом родителей школы
 Протокол №1 от 14.09.2020

УТВЕРЖДЕНО
 Приказом №46-А
 от 01.09.2020 года
 С изменениями:
 от 11.01.2021 года, Приказ №1/1-А,
 от 29.01.2021 года, Приказ №4-А



10-дневное меню
питания обучающихся 1-4 классов (ОВЗ)
МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»
(горячий завтрак и обед)
1 неделя

День	Наименование блюда	1-4 класс
Понедельник <u>Горячий завтрак</u>	Макароны, запеченные с тертым сыром	200
	Масло сливочное	10
	Чай с сахаром с лимоном	200/10
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30
	Булочка	50
Итого		500
<u>Обед</u>	Салат: из квашенной капусты	60
	Первое блюдо: суп картофельный с бобовыми	250
	Второе блюдо: Кура тушеная с макаронами	150/90
	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30
	Хлеб пшеничный	20
Итого		800

Вторник <u>Горячий завтрак</u>	Каша гречневая рассыпчатая	150
	Гуляш из свинины	90
	Сок	200
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30
	Фрукт	100
Итого		570
<u>Обед</u>	Салат: Винегрет	60
	Первое блюдо: Суп картофельный с рисом	250
	Второе блюдо: Каша гречневая рассыпчатая	150
	Гуляш из свинины	90
	Сок	200
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30
Хлеб пшеничный	20	
		800

Среда <u>Горячий завтрак</u>	Каша овсяная молочная	200
	Кофейный напиток с молоком	200
	Хлеб пшеничный	20
	Масло сливочное	10
	Сыр (Российский и другие)	15
	Фрукт	100
Итого		545
<u>Обед</u>	Салат: свекла с луком и соленым огурцом	60
	Первое блюдо: Щи со сметаной	250
	Второе блюдо: Биточки	90
	Картофельное пюре	150
	Компот из свежих яблок с вит. С	200
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30
Хлеб пшеничный	20	
Итого		800

Четверг <u>Горячий завтрак</u>	Запеканка творожная с молочной подливой	200/15
	Сок	200
	Хлеб пшеничный	20
	Масло сливочное	10
	Фрукт	100
Итого		545
<u>Обед</u>	Салат: Капуста квашенная с р/м	60
	Первое блюдо: Рассольник по - ленинградски	250
	Второе блюдо: Жаркое по - домашнему (мясо свинины, картофель, лук, морковь)	200
	Компот из шиповника	200
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30
	Хлеб пшеничный	20
Итого		760

Пятница <u>Горячий завтрак</u>	Рыба припущенная	90
	Рис припущенный	150
	Какао с молоком	200
	Хлеб ржано-пшеничный	30
	Булочка	50
Итого		520
<u>Обед</u>	Салат: Солёный огурец в нарезке	60
	Первое блюдо: Борщ со сметаной	250
	Второе блюдо: Рыба припущенная с рисом	90/150
	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30
Хлеб пшеничный	20	
Итого		800

2 неделя

День		1-4 класс
Понедельник Горячий завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	30
	Масло сливочное	10
	Сыр (Российский и др)	15
	Булочка	50
Итого		505
Обед	Салат: Капуста квашенная с р/м	60
	Первое блюдо: Суп гороховый	250
	Второе блюдо: Печень по - строгановски	90
	Рис припущенный	150
	Компот из шиповника	200
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30
	Хлеб пшеничный	20
Итого		800

Вторник Горячий завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150
	Гуляш из свинины	90
	Сок	200
	Хлеб (ржано - пшеничный)	30
	Фрукт	100
	Итого	
Обед	Салат: Солёный огурец в нарезке	60
	Первое блюдо: Борщ со сметаной	250
	Второе блюдо: Каша гречневая рассыпчатая	150
	Гуляш из свинины	90
	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30
	Хлеб пшеничный	20
		800

Среда Горячий завтрак	Пудинг творожный с изюмом	200
	Подлива молочная	15
	Какао с молоком	200
	Хлеб пшеничный	30
	Масло сливочное	10
	Фрукт	100
Итого		555
Обед	Салат: Винегрет	60
	Первое блюдо: суп картофельный с бобовыми	250
	Второе блюдо: Плов с курой	200
	Компот из св. яблок + витамин С	200

	Хлеб (ржано- пшеничный)	30
	Хлеб пшеничный	20
Итого		760

Четверг	Каша молочная пшеничная с рисом	200
Горячий завтрак	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	30
	Масло сливочное	10
	Сыр (Российский и другие)	15
	Фрукт	100
Итого		555
Обед	Салат: Свекла с растительным маслом	60
	Первое блюдо: Суп рыбный	250
	Второе блюдо: Тефтели (мясные)	90
	Макаронные изделия отварные	150
	Сок	200
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30
	Хлеб пшеничный	20
Итого		800

Пятница	Омлет натуральный	160
Горячий завтрак	Зеленый горошек отварной	30
	консервированный	
	Кофейный напиток	200
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30
	Масло сливочное	10
	Булочка	50
	Кондитерское изделие пром. произ-ва	20
Итого		500
Обед	Салат: Салат квашеной капусты	60
	Первое блюдо: Рассольник по - ленинградски	250
	Второе блюдо: Рыба тушеная с овощами	90
	Пюре картофельное	150
	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30
	Хлеб пшеничный	20
Итого		800