

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

«Лицей №16» г. Волгодонска

Л.Н. Лушникова



ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
(категория малообеспеченных)

2022г, Волгодонск

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ 5-11кл

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г	
Неделя: первая			
1-день			
14М	масло сливочное	10	
15М	сыр порционный	30	
120м	суп молочный с макаронными изделиями	250	
376М/иоп	Чай с сахаром	200	
	хлеб пшеничный	40	
	фрукты**мандорины	150	
итого:			
2-день			
232К	омлет с сыром запеченный	180	
	икра кабачковая	60	
	чай с молоком	200	
	кондитерское изделие	30	
	хлеб пшеничный	40	
итого:			
3-день			
278М	тефтели из свинины	80/50	
	сметана	15	
125М	картофель отварной	150	
	овощи свежие ***	60	
377М	чай с лимоном	200	
	хлеб пшеничный	40	
	зефир	10,0	
итого:			
4-день			
	сыр порционный	30	
240К	пудинг из творога запеченный с молоком сгущенным	200/15	
415К	какао напиток на молоке	200	
	хлеб пшеничный	40	
	фрукты** яблоки	100	
итого:			
5-день			
260М	гуляш из свинины	50/50	
312М	картофельное пюре	150	
71М	овощи свежие ***	60	
377М	чай с лимоном	200	
	хлеб пшеничный	40	
434М(423)	кондитерское изделие чоко пай	30	
итого:			
Неделя: вторая			
6-день			
239М	тефтели рыбные(минтай)	80\50	
312М	каша гречневая	150	
71М	овощи свежие ***	60	
382М	какао на молоке	200	
	хлеб пшеничный	40	
	пастила ванильная	20	
итого:			

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ 5-11кл

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г	
7-день			
224М	запеканка творожно -морковная со сметаной	200/15	
420К	чай с сахаром	200	
	хлеб пшеничный	40	
	фрукты**мандарины	150	
итого:			
8-день			
255М	печень по-строгановски	50/50	
128М	рис отварной	150	
71М	овощи свежие ***	60	
379М	кофейный напиток с молоком	200	
	хлеб пшеничный	40	
434М(471)	кондитерское изделие вафли	30	
итого:			
9-день			
309К	биточки рубленные куриные	50	
342М	макаронные изделия отварные	150	
71М	овощи свежие ***	60	
421М	чай с молоком	200	
	хлеб пшеничный	40	
	пастила	15	
итого:			
10-день			
3М	масло сливочное	10	
15М	сыр порционный	25	
175М	каша молочная "Дружба"	200/5	
376М	чай с сахаром	200	
	хлеб пшеничный	40	
	фрукты ** яблоки	150	

** Фрукты : яблоки, банан, киви, мандарин, груши

*** Овощи свежие: огурец, помидор, перец болгарский