Утверждаю

директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_ Мармазинская А.А.

**Примерное 12-дневное меню**

**по столовой МБОУ «Нетьинская СОШ имени Юрия Лёвкина»**

**2013-2014 уч. г.**

**Завтрак №2**

|  |  |
| --- | --- |
| **Понедельник**  200/10 г Каша молочная с маслом сливочным  200/1 г Кофейный напиток (какао )  35 г Батон  15 г Сыр | **Понедельник**  200/10 г Каша молочная с маслом сливочным  200/1 г Какао (кофейный напиток)  35 г Батон  15 г Сыр |
| **Вторник**  50 г Салат из свеклы  50 г Колбаса( котлета мясная)  100 г Каша рисовая рассыпчатая  200 г Сок  35 г Батон | **Вторник**  50 г Салат из свежей капусты  75 г Биточек говяжий  100 г Макароны отварные  200/1 г Компот  35 г Батон |
| **Среда**  53 г Бифштекс  100 г Капуста тушеная (голубцы )  200/15 г Чай с сахаром  35 г Батон | **Среда**  50 г Свекла тертая  75 г Цыплята отварные  100 г Каша гречневая  200/1 г Кисель  35 г Батон |
| **Четверг**  50 г Салат из свежей капусты  100 г Рыба жареная (котлета рыбная, шницель)  100 г Картофельное пюре (макароны отварные)  200/1 г Компот (изюм, курага)  35 г Батон | **Четверг**  100 г Винегрет  75 г Сосиска (котлета)  100 г Картофель тушеный  200/15 г Чай с сахаром  35 г Батон |
| **Пятница**  150/10 г Запеканка творожная  (оладьи)  200/1 г Кисель  35 г Батон | **Пятница**  50/75 г Гуляш (бифштекс)  100 г Каша перловая (гречневая)  200/1 г Компот  35 г Батон |
| **Суббота**  15 г Сыр  200/15 г Чай с сахаром  35 г Батон | **Суббота**  75 г Колбаса п/копченая (сосиска)  200 г Сок  35 г Батон |

Повар: Жигарева Е.В.

Социальный педагог: Киреева З.Т.

Утверждаю:

директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Мармазинская А.А.

**Примерное 10 - дневное меню (1 завтрак)**

**по столовой МБОУ «Нетьинской СОШ имени Юрия Лёвкина»**

**2013-2014 уч.год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вес (г)** | **Понедельник** | **Ккал** | **Вес (г)** | **Понедельник** | **Ккал** |
| 200\10 | Каша молочная с маслом сливочным | 229 | 200\10 | Каша молочная с маслом сливочным | 229 |
| 200 | Кофейный напиток (какао) | 103 | 200 | Кофейный напиток (какао) | 103 |
| 35 | Батон | 275 | 35 | Батон | 275 |
|  | **Вторник** |  |  | **Вторник** |  |
| 105\5 | Омлет | 238 | 105\5 | Салат из свежей капусты | 88 |
| 100 | Салат из свежей капусты | 88 | 100 | Рыба жаренная | 160 |
| 200\15 | Чай с сахаром | 56 | 200\15 | Компот из кураги (изюма) | 110 |
| 35 | Батон | 275 | 35 | Батон | 275 |
|  | **Среда** |  |  | **Среда** |  |
| 100 | Каша гречневая рассыпчатая | 100,7 | 100 | Макароны отварные с сыром | 139,3\332 |
| 200 | Кисель | 80 | 200 | Чай с сахаром | 56 |
| 35 | Батон | 275 | 35 | Батон | 275 |
|  | **Четверг** |  |  | **Четверг** |  |
| 150\10 | Оладьи с маслом | 496 | 150\10 | Запеканка творожная | 359 |
| 200 | Какао на молоке | 190 | 200 | Какао (кофейный напиток) | 190  (103) |
|  | **Пятница** |  |  | **Пятница** |  |
| 35\15 | Бутерброд с сыром | 275\332 | 150\10 | Блинчики с маслом | 287,2 |
| 200\15 | Чай с сахаром | 56 | 200\15 | Чай с сахаром | 56 |

Повар: Жигарева Е.В

Социальный педагог: Киреева З.Т.

Утверждаю

директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Мармазинская А.А.

**Примерное 10- дневное меню (Обед)**

**по столовой МБОУ «Нетьинской СОШ имени Юрия Левкина»**

**2013-2014 уч.год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вес (г)** | **Понедельник** | **Ккал** | **Вес (г)** | **Понедельник** | **Ккал** |
| 250 | Щи из свежей капусты | 72 | 250 | Суп гороховый | 99,1 |
| 100 | Рис отварной | 152 | 100 | Макароны отварные (рис) | 139,3 |
| 75 | Куры отварные |  | 75 | Биточек говяжий | 261 |
| 200\15 | Чай с сахаром | 56 | 200\15 | Чай с сахаром | 56 |
| 35 | Батон | 275 | 35 | Батон | 275 |
|  | **Вторник** |  |  | **Вторник** |  |
| 250 | Суп картофельный | 251 | 250 | Щи из свежей капусты | 72 |
| 100 | Салат из свежей капусты | 88 | 100 | Салат из свеклы | 67 |
| 100 | Макароны (рис) | 139,3 | 100 | Картошка тушеная | 359 |
| 50 | Колбаса (сосиска) |  | 200 | Компот из кураги (изюма) | 110 (205,4) |
| 200\15 | Чай с сахаром | 88 | 35 | Батон | 275 |
| 35 | Батон | 275 |  |  |  |
|  | **Среда** |  |  | **Среда** |  |
| 250 | Борщ из свежей капусты | 106 | 100 | Суп рисовый | 229 |
| 100 | Салат из свеклы | 67 | 200 | Салат из свежей капусты | 88 |
| 100 | Картофельное пюре | 359 | 100 | Каша гречневая | 100,7 |
| 100 | Рыба жаренная | 160 | 75 | Цыплята отварные |  |
| 200 | Компот из изюма | 205,4 | 200 | Кофейный напиток | 103 |
| 35 | Батон | 275 | 35 | Батон | 275 |
|  | **Четверг** |  |  | **Четверг** |  |
| 250 | Суп молочный вермишелевый | 141 | 250 | Суп картофельный с крупой |  |
| 100 | Каша гречневая рассыпчатая | 100,7 | 100 | Винегрет | 124 |
| 50\15 | Поджарка (гуляш) | 132 | 75 | Сосиска отварная |  |
| 200 | Кисель | 80 | 200 | Чай с сахаром | 56 |
| 35 | Батон | 275 | 35 | Батон | 275 |
|  | **Пятница** |  |  | **Пятница** |  |
| 200 | Рассольник «Ленинградский» | 100 | 200 | Борщ из свежей капусты | 106 |
| 100 | Капуста  тушеная | 81 | 100 | Каша перловая | 100,7 |
| 53 | Бифштекс  (котлета ) | 120 | 50\75 | Гуляш (бифштекс) | 132 |
| 200 | Чай с сахаром | 56 | 200 | Компот из кураги (изюма) | 110 |
| 35 | Батон | 275 | 35 | Батон | 275 |

Повар: Жигарева Е.В.

Социальный педагог: Киреева З.Т.