

Директор МКОУ «СКОШ № 7»

Макеева С.А.

20-дневное меню для обучающихся в

МКОУ «СКОШ № 7» на 2020-2021 учебный год



1 день обед	Выход, гр.		1 день завтрак	Выход, гр.	
	Мл.	Ст.		Мл.	Ст.
Щи с мясом и сметаной	200	250	Суп молочный гречневый	300	300
Запеканка из печени с красным соусом	90	90	Кофейный напиток с молоком	200	200
Макаронны отварные с маслом	150	150	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	30/20
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	50/40			
Компот из сухофруктов	200	200			
2 день обед			2 день завтрак		
Сыр порц	10	10	Суп молочный пшеничный	300	300
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	250	Йогурт 2,5%	200	200
Биточек мясной	90	90	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	30/20
Картофельное пюре с маслом	150	150	Яблоки свежие порц	150	150
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	50/40			
Чай с сахаром	200	200			
3 день обед			3 день завтрак		
Икра свекольная	60	60	Омлет натуральный	65	65
Суп гороховый	200	250	Чай с сахаром	200	200
Курица запеченная	90	100	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	30/20
Рагу овощное с маслом	150	150	Масло сливочное порц	10	10
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	50/40			
Кисель из фруктового повидла	200	200			
4 день обед			4 день завтрак		
Помидоры порц	60	60	Суп молочный маннй	300	300
Борщ со сметаной	200	250	Какао с молоком	200	200
Люля-кебаб с томатным соусом	90	100	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	30/20
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	150			
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	50/40			
Компот из сухофруктов	200	200			
5 день обед			5 день завтрак		
Маринад из моркови	60	60	Суп молочный с макаронами	300	300
Суп куриный овощной	200	250	Чай с сахаром	200	200
Рыба запеченная	100	100	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	30/20
Рис отварной с овощами	150	150			
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	50/40			
Компот из свежих фруктов	200	200			

6 день обед			6 день завтрак		
Свекольник с мясом	200	250	Суп молочный маннй	300	300
Плов с курицей	240	240	Чай с сахаром	200	200
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	50/40	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	30/20
Компот из сухофруктов	200	200	Яйцо отварное	50	50
7 день обед			7 день завтрак		
Маринад из моркови	60	60	Суп молочный гречневый	300	300
Суп куриный с вермишелью	200	250	Снежок 2,5%	200	200
Запеканка из печени со сливочным соусом	90	90	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	30/20
Картофельное пюре с маслом	150	150	Яблоко свежее порц	150	150
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	50/40			
Кисель из фруктового повидла	200	200			
8 день обед			8 день завтрак		
Огурцы порц	60	60	Омлет натуральный	65	65
Уха с рыбой	200	250	Кофейный напиток с молоком	200	200
Чахохбили	90	90	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	30/20
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	150	Масло сливочное порц	10	10
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	50/40			
Чай с сахаром	200	200			
9 день обед			9 день завтрак		
Рассольник со сметаной	200	250	Суп молочный с макаронами	300	300
Котлета мясная	90	100	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	30/20
Рагу овощное с маслом	150	150	Какао с молоком	200	200
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	50/40			
Компот из сухофруктов	200	200			
	150	150			
10 день обед			10 день завтрак		
Горошек консервированный	60	60	Суп молочный рисовый	250	250
Суп из овощей с гренками	200/10	250/12	Чай с сахаром	200	200
Мясо тушеное в сметане	90	110	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	30/20
Макароны отварные с маслом	150	150			
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	50/40			
Компот из свежих фруктов	200	200			

[illegible]

16 день обед			16 день завтрак		
Суп овощной с мясом	200	250	Суп молочный манный	300	300
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	100	Чай с сахаром	200	200
Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	150	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	30/20
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	50/40	Яйцо отварное	50	50
Компот из сухофруктов	200	200			
17 день обед			17 день завтрак		
Суп с рисом и томатом	200	250	Суп молочный гречневый	300	300
Бигос с мясом	240	240	Снежок 2,5%	200	200
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	50/40	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	30/20
Кофейный напиток с молоком	200	200	Яблоко свежее порц	150	150
18 день обед			18 день завтрак		
Помидоры порц	60	60	Омлет натуральный	65	65
Борщ со сметаной	200	250	Чай с сахаром	200	200
Котлета из птицы	90	100	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	30/20
Рис отварной с маслом	150	150	Масло сливочное порц	10	10
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	50/40			
Кисель из фруктового повидла	200	200			
19 день обед			19 день завтрак		
Суп картофельный с мясом	200	250	Суп молочный рисовый	300	300
Гуляш	90	90	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	30/20
Макароны отварные с маслом	150	150	Какао с молоком	200	200
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	50/40			
Компот из сухофруктов	200	200			
20 день обед			20 день завтрак		
Кукуруза консервированная	60	60	Суп молочный пшеничный	250	250
Рассольник со сметаной	200	250	Чай с сахаром	200	200
Котлета мясная	90	100	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	30/20
Картофельное пюре с маслом	150	150			
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	50/40			
Компот из свежих фруктов	200	200			