

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Каскад»

Н.А.Елькина

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ Гимназия №8

Н.А.Швидко

Основное десятидневное меню для детей, обучающихся в 9-11 классах
(за счет средств родителей)

Проект «Кофе Дягилев Балет»

1 вариант			2 вариант		
№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	№ п/п	Наименование блюда	Выход, г
1 день (понедельник)					
1	Салат – бар (Вариант 1) - помидор, пекинская капуста, кукуруза консервированная, сыр тертый, гренки масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок	100	1	Салат – бар (Вариант 1) - помидор, пекинская капуста, кукуруза консервированная, сыр тертый, гренки, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок	100
2	Котлета по-киевски «Школьная»	100	2	Запеканка с курицей и овощами (филе грудки цыпленка, брокколи, стручковая фасоль, морковь, перец болгарский)	250
3	Пюре из картофеля с капустой брокколи	180	3		
4	Напиток с витаминами «Витошка»	200	4	Напиток из смородины	200
5	Булочка с отрубями, кунжутом	40	5	Булочка с отрубями, кунжутом	40
2 день (вторник)					
1	Салат – бар (Вариант 11) – помидор, сыр, сладкий перец, гренки, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок	100	1	Салат – бар (Вариант 11) – помидор, сыр, сладкий перец, гренки, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок	100
2	Свинина с овощами в кисло-сладком соусе	75/50	2	Фрикадельки мясные с отрубями, с чесночно-сливочным соусом	75/50
3	Рис припущенный с куркумой	180	3	Картофельные Ньокки	180
4	Компот из кураги	200	4	Напиток вишневый	200
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	40
3 день (среда)					
1	Салат – бар (Вариант 2) - капуста квашеная, свекла отварная. горошек консервированный, помидор зелень свежая, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок	100		Салат – бар (Вариант 2) - капуста квашеная, свекла отварная. горошек консервированный, помидор зелень свежая, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок	100
2	Котлета рыбная «Лада» с отрубями	100	1	Филе скумбрии запеченное с овощами	75/25
3	Пюре картофельное	180	3	Ризотто из булгура	180
4	Чай с лимоном	200/7		Чай с лимоном	200/7
5	Творожок (в индивидуальной упаковке)	100	5	Творожок (в индивидуальной упаковке)	100
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	30		Хлеб пшеничный витаминизированный	30

4 день (четверг)						
1	Салат – бар (Вариант 1) - помидор, пекинская капуста, кукуруза консервированная, сыр тертый, гренки, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок	100		1	Салат – бар (Вариант 1) - помидор, пекинская капуста, кукуруза консервированная, сыр тертый, гренки, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок	100
2	Гречневая лапша с индейкой, овощами и черносливом	300		2	Макаронные изделия с мясным соусом по-итальянски	235
3	Чай с лимоном	200/7		3	Чай с лимоном	200/7
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30		5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
5 день (пятница)						
1	Салат – бар (Вариант 4) - помидор, капуста пекинская, сыр тертый, перец болгарский, гренки, масло растительное с добавлением льняного. лимонный сок	100		1	Салат – бар (Вариант 4) - помидор, капуста пекинская, сыр тертый, перец болгарский, гренки, масло растительное с добавлением льняного. лимонный сок	100
2	Горячий бутерброд с котлетой из филе цыпленка	265		2	Горячий бутерброд с котлетой из говядины	225
3	Напиток из смородины	200		3	Напиток с витаминами «Витошка»	200
6 день (понедельник)						
1	Салат – бар (Вариант 11) – помидор, сыр, сладкий перец, гренки, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок	100		1	Салат – бар (Вариант 11) – помидор, сыр, сладкий перец, гренки, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок	100
2	Люля-кебаб из курицы по-школьному	100		2	Каша гречневая с курицей по-царски (в горшочке)	275
3	Овощи паровые (брокколи, фасоль стручковая, морковь)	180		3	Чай с сахаром	200/15
4	Чай с сахаром	200/15		4	Мед порционно	20
5	Мед порционно	20		5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	30				
7 день (вторник)						
1	Салат – бар (Вариант 5) - огурец свежий, морская капуста, помидор, кукуруза консервированная, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок	100			Салат – бар (Вариант 5) - огурец свежий, морская капуста, помидор, кукуруза консервированная, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок	100
2	Бефстроганов из говядины	50/50		2	Лагман по-школьному	250
3	Рис с овощами	180		3	Напиток «Витошка»	200
4	Напиток из кураги	200		4	Булочка с отрубями, кунжутом	40
5	Булочка с отрубями, кунжутом	40				
8 день (среда)						
1	Салат – бар (Вариант 6) - свекла отварная, огурец свежий, капуста пекинская, сыр тертый, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок	100		1	Салат – бар (Вариант 6) - свекла отварная, огурец свежий, капуста пекинская, сыр тертый, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок	100
2	Рулет из горбуши со шпинатом, лимонным соусом	80/50		2	Запеканка с горбушей и овощами (с брокколи, стручковой фасолью, морковью, перцем болгарским)	250
3	Пюре картофельное	180		2	Компот из смеси сухофруктов	200
4	Напиток лимонный	200		3	Фрукты свежие	100
5	Фрукты свежие	100		4	Хлеб пшеничный витаминизированный	30

6	Хлеб пшеничный витаминизированный	30			
9 день (четверг)					
1	Салат – бар (Вариант 7) - помидор, горошек консервированный, зелень свежая, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок	55			Салат – бар (Вариант 7) - помидор, горошек консервированный, зелень свежая, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок
2	Индейка тушеная в молочном соусе с макаронными изделиями	250	2		Плов из свинины с булгуром
3	Чай с лимоном	200/7	3		Чай с лимоном
4	Булочка с отрубями, кунжутом	40	4		Булочка с отрубями, кунжутом
5	Запеканка из творога со сгущенным молоком	60/10	5		Запеканка из творога с повидлом
10 день (пятница)					
1	Салат – бар (Вариант 11) – помидор, сыр, сладкий перец, гренки, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок	100	1		Салат – бар (Вариант 11) – помидор, сыр, сладкий перец, гренки, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок
2	Пельмени в горшочке с бульоном, сметаной и зеленью (из говядины и свинины)	250	2		Жаркое по –домашнему (в горшочке)
3	Напиток из кураги	200	3		Напиток фруктово-ягодный
4	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	4		Хлеб пшеничный витаминизированный