

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Каскад»

Н.А.Елькина

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ Гимназия №8

Н.А.Швидко

Основное десятидневное меню для детей 12 лет и старше
(за счет средств родителей 170 рублей 00 копеек).

Проект «Кофе Дягилев Балет»

1 вариант			2 вариант		
№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	№ п/п	Наименование блюда	Выход, г
1 день (понедельник)					
1	Огурчик пикантный (подгарнировка)	50/5	1	Помидор пикантный (подгарнировка)	50/5
2	Котлета по-киевски «Школьная»	100	2	Филе кури запеченное под сырной корочкой	100
3	Пюре из картофеля с капустой брокколи	180	3	Макаронные изделия отварные «Ассорти»	180
4	Чай с сахаром	200/15	4	Чай с сахаром	200/15
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	6	Хлеб пшеничный витаминизированный	20
2 день (вторник)					
1	Салат из свеклы с сыром	100		Салат из моркови по-восточному	100
2	Гуляш из говядины	50/50	2	Лагман по-школьному из говядины	250
3	Рис с овощами	180	3	Напиток лимонный	200
4	Напиток с витаминами «Витошка»	200	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	20
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	5	Хлеб ржаной	20
6	Хлеб ржаной	20			
3 день (среда)					
1	Салат – бар (Вариант 11.1) - Фасоль стручковая, гренки, помидор, сыр тертый, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок	100	1	Салат – бар (Вариант 11.1) - Фасоль стручковая, гренки, помидор, сыр тертый, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок	100
2	Котлета рыбная «Лада» с отрубями (филе минтая)	100	2	Минтай запеченный с помидором сыром	90
3	Пюре картофельное	180	3	Картофель запеченный	180
4	Чай с лимоном	200/15/7	4	Чай с лимоном	200/15/7
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	20
6	Хлеб ржаной	20	6	Хлеб ржаной	20

4 день (четверг)

1	Салат Винегрет овощной	100	1	Салат Цезаренок	100
2	Биточек куриный с сыром	100	2	Каша гречневая с курой по-царски (в горшочке)	250
3	Овощи паровые (брокколи, фасоль стручковая, морковь)	180	3	Чай с сахаром	200/15
4	Чай с сахаром	200/15	4	Выпечка в ассортименте	50
5	Выпечка в ассортименте	50	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	20
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	6	Хлеб ржаной	20
7	Хлеб ржаной	20			

5 день (пятница)

1	Салат – бар (Вариант 3) - помидор, огурцы свежие, петрушка, масло растительное с добавлением льняного. лимонный сок	100	1	Салат – бар (Вариант 3) - помидор, огурцы свежие, петрушка, масло растительное с добавлением льняного. лимонный сок	100
2	Горячий бутерброд с котлетой из филе цыпленка	265	2	Горячий бутерброд с котлетой из говядины	250
3	Напиток лимонный	200	3	Напиток из плодов шиповника	200

6 день (понедельник)

1	Салат Здоровье с льняным маслом	100	1	Овощи в нарезке	30/30
2	Скумбрия запеченная с овощами	75/25	2	Рыба запеченная с помидором под сырной корочкой (горбуша)	100
3	Пюре картофельное	180	3	Рис припущенный с куркумой	180
4	Компот из кураги	200	4	Компот из смеси сухофруктов	200
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	20

7 день (вторник)

1	Салат – бар (Вариант 1.1) - помидор, пекинская капуста, кукуруза консервированная, сыр тертый, гренки, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок	100	1	Салат – бар (Вариант 1.1) - помидор, пекинская капуста, кукуруза консервированная, сыр тертый, 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	Греча с овощами	180	3	Картофель запеченный	180
4	Напиток вишневый	200	4	Напиток из плодов шиповника	200
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	20
6	Хлеб ржаной	20	6	Хлеб ржаной	20

8 день (среда)

1	Индейка тушеная в молочном соусе с макаронными изделиями	250	2	Макаронные изделия с мясным соусом по-итальянски (свинина/говядина)	250
2	Напиток с витаминами Витошка	200	3	Напиток фруктово-ягодный	200
3	Блины классические со сгущенным молоком	100/20	4	Блины классические с повидлом	100/20
4	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	20

--	--	--	--	--	--	--

9 день (четверг)

1	Огурчик пикантный (подгарнировка)	30/3		1	Помидор пикантный (подгарнировка)	30/3
2	Гречневая лапша с курой, овощами и черносливом	250		2	Жаркое со свиной	250
3	Напиток из брусники	200		3	Напиток из брусники	200
4	Булочка с отрубями с кунжутом	40		4	Булочка с отрубями с кунжутом	40
5	Сырник со сгущенкой	50/10		5	Сырник с повидлом	50/10

10 день (пятница)

1	Салат – бар (Вариант 5) – огурец свежий, пекинская капуста, помидор, кукуруза консервированная, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок	100		1	Салат – бар (Вариант 5) – огурец свежий, пекинская капуста, помидор, кукуруза консервированная, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок	100
2	Бефстроганов из говядины	50/50		2	Лагман по-школьному из свинины	250
3	Рис по-турецки с вермишелью	180		3	Напиток вишневый	200
4	Компот из смеси сухофруктов	200		4	Хлеб пшеничный витаминизированный	20
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	20				