



| 1.1   | 1.2  | 1.3  | 1.4  | 1.5   | 2.1                                 | 2.2   | 2.3  | 2.4   | 2.5  |
|---|--|--|--|---|-------------------------------------|---|--|---|--|
| <b>завтрак</b>  |  |  |  |   | <b>завтрак</b>                      |   |  |   |  |
| Каша молочная рисовая вязкая 200/5;220/5              | Макароны запеченные с яйцом и сыром 150; 200 | Плов из филе кур(п/фабр) 200                   | Котлета из говядины (п/фабр)60;80<br>Картофельное пюре 150;180 | Каша молочная гречневая вязкая 200/5; 230/5     | Каша молочная "Дружба" 200/5; 220/5 | Котлета из говядины (п/фабр) 60;80<br>Макарон отварной 150; 180 | Котлета мясо кур 60; 80<br>Каша перловая вяз 150;180 | Плов из филе кур(п/фабр) 200                    | Каша молочная рисовая вязкая с сл/маслом 220/5 |
| Чай с сахаром и лимоном200/7                          | Чай с сахаром и молоком 200                  | Кисель из сока 200                             | Чай с сахаром и молоком200                                     | Какао с молоком 200                             | Кофейный напиток 200                | Соус молочный 30  | Чай с сахаром и молоком 200                          | Чай с сахаром и лимоном 200/7                   | Чай с сахаром и молоком 200                    |
| Хлеб пшеничный 50; 50                                 | Хлеб пшеничный 50; 100                       | Хлеб пшеничный 75; 100                         | Хлеб пшеничный 100   | Хлеб пшеничный50;75                             | Хлеб пшеничный 50; 75               | Кисель из сока 200  | Хлеб пшеничный 50; 75                                | Хлеб пшеничный 75; 100                          | Хлеб пшеничный 75; 100                         |
| Бутерброд горячий с сыром 30/15                       | Фрукт 100                                    | Печенье 20/40                                  | Масло сливочное (порционно) 10                                 | Яйцо отварное 40                                | Бутерброд горячий с сыром 30/15     | Хлеб пшеничный 50; 50   | Соус томатный 30                                     | Булка 50  | Сыр российский (порционно)10;20                |
| <b>обед</b>   |  |  |  |   | <b>обед</b>                         |   |  |   |  |
| Рассольник по-ленинградски со сметаной 200/10; 250/10 | Суп картофельный с горохом 200; 250          | Борщ со сметаной 200/10; 250/10                | Щи из свежей капусты со сметаной 200/10 ;250/10                | Суп картофельный с рыб консервами 200/25;250/25 | Суп картофельный с пшеном 200;250   | Суп картофельный с мясными фрикадельками 200; 250               | Суп картофельный с горохом 200; 250                  | Щи из свежей капусты со сметаной 200/10; 250/10 | Суп крестьянский со сметаной 200/10;250/10     |
| Шницель из говядины(п/фабр) 60;80                     | Пелемени отварные 200; 200                   | Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе 110   | Рыба запеченная в молочном соусе 80/40; 140/40                 | Жаркое с курицей 150;200                        | Биточки мясные (п/фабр)60;80        | Ленивые голубцы 60/80   | Тефтели мясные в соусом сметанно-томатным 110        | Вареники с овощным фаршем 200; 250              | Котлета рыбная (п/фабр)90;100                  |
| Соус молочный 30                                      | сметана 20% , 10                             |  |  |   | Соус молочный 30                    | Соус томатный 30  |  | Сметана 20% 10                                  | Молочный соус 30                               |
| Картофельное пюре 150;180                             | Гренки ржано-пшеничный 25                    | Капуста тушеная 150; 180                       | Рис припущенный 150;180  |   | Каша перловая вяз 150;180           | Пюре картофельное 150;180                                       | Капуста тушеная 150;180                              |   | Картофельное пюре 150;180                      |
| Хлеб пшеничный 40;50                                  | Хлеб пшеничный 50                            | Хлеб пшеничный 40;50                           | Хлеб пшеничный 40;50   | Хлеб пшеничный 50;50                            | Хлеб пшеничный 40;50                | Хлеб пшеничный 40;50  | Хлеб пшеничный 40;50                                 | Хлеб пшеничный 40;50                            | Хлеб пшеничный 40;50                           |
| Хлеб ржано-пшен 40; 50                                | Хлеб ржано-пшен 40; 50                       | Хлеб ржано-пшен 40; 50                         | Хлеб ржано-пшен 40; 50   | Хлеб ржано-пшен 50; 100                         | Хлеб ржано-пшен 40; 50              | Хлеб ржано-пшен 40; 50  | Хлеб ржано-пшен 40; 50                               | Хлеб ржано-пшен 40; 50                          | Хлеб ржано-пшен 40; 100                        |
| Кисель из сока200                                     | Компот из шиповника 200                      | Компот из свежих яблок и лимона 200            | Компот из шиповника 200  | Компот из яблок с лимоном 200                   | Кисель из сока 200                  | Компот из сухофруктов 200                                       | Компот из свежих яблок и лимона200                   | Компот из шиповника 200                         | Компот из яблок с лимоном 200                  |
|   | Помидор св.долька 100;100                    |  |  |   |                                     | Зеленый горошек консервированный пром/п 60; 100                 | Гренки ржано-пшен 25                                 | Фрукт 100; 100                                  |  |
| Икра кабачковая пром/п 60;100                         |  | Зеленый горошек консервированный пром/п 60;100 | Огурец свежий долька 100;100                                   | Икра кабачковая пром/призв. 60;100              | Икра свекольная 100;100             |   | Икра кабачковая пром/п 60;100                        | Огурец свежий долька 100; 100                   | Кукуруза консервированная пром/п 60; 100       |
| <b>полдник</b>  |  |  |  |   | <b>полдник</b>                      |   |  |   |  |
| Оладья из пчени со слив.масл 90/5; 120/5              | Бутерброд горячий с сыром 30/15; 60/40       | омлет с сыром с маслом 150/5;200/5             | Блины со сливочным маслом 60/5; 90/10                          | Сырники творожные со сг. молоком 150/30         | омлет с сыром с маслом 150/5;200/5  | Хлеб с повидлом 60/30   | Сырники творожные со сг. молоком 150/30              | Оладья из пчени со слив.масл 90/5; 120/5        | Блины с маслом сливочным 60/5; 90/10           |
| Фрукт 100; 100  | каша молочная пшениная 150/5; 200/5          |  | Фрукт 100; 100   | Фрукт 100; 100                                  |                                     | Фрукт 100   | Фрукт 100; 100                                       | Хлеб пшеничный со сливочным маслом 30/10        |  |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом 30/10              | Фрукт 100;100                                | хлеб ржано-пшен 50                             |  |   | Хлеб ржанопшеничный 50              | каша молочная пшениная 150/5; 200/5                             |  | Фрукт 100; 100                                  | Фрукт 100; 100                                 |
| Сок фруктовый 200                                     | Снежок 250;300                               | Сок 200  | Молоко кипяченое 200/250                                       | Сок фруктовый 200                               | Бифидок 250;300                     | Кофейный напиток 200  | Сок натуральный 200                                  | Бифидок фруктовый 250;300                       | Сок фруктовый 200                              |

Сводное меню для обучающихся в МОУ СОШ г.Саянска



| 3.1   | 3.2  | 3.3                                      | 3.4  | 3.5   | 4.1  | 4.2                                  | 4.3   | 4.4  | 4.5   |
|---|--|--|--|---|--|--------------------------------------|---|--|---|
| <b>завтрак</b>                                  |  |  |  |   | <b>завтрак</b>   |                                      |   |  |   |
| Каша молочная гречневая вязкая 200/5; 230/5     | Котлета мясо кур 60; 80                          | Макарона запеченные с яйцом и сыром 200  | Плов из филе кур 200                           | Каша молочная рисовая вязкая 200/5; 220/5.      | Каша молочная пшеничная жидкая с сливочным маслом 200/5; 230/5 | Тефтели (п/фабр)с соусом сметанат10  | Жаркое с курицей 150;200                        | Котлета из рыбы (п/фабр.) 90;100           | Каша молочная гречневая вязкая 200/5; 230/5 |
|   | Фрукт 100; 100                                   |  |  | Чай с сахаром и лимоном 200/7                   |  | Макарона отварные 150; 180           |   | Картофельное пюре 150; 180                 |   |
| Кофейный напиток 200                            | Каша гречневая вяз 150;180                       | Чай с сахаром и лимоном200/7             | Чай с сахаром и молоком 200                    |   | Чай с сахаром с молоком 200                                    | Чай с сахаром 200                    | Какао с молоком 200                             | Кисель из сока 200                         | Чай с сахаром и молоком200                  |
| Хлеб пшеничный 50; 75                           | Чай с молоком с сахаром 200                      | Хлеб пшеничный 50; 75                    | Хлеб пшеничный 100; 100                        | Хлеб пшеничный 50; 100                          | Хлеб пшеничный 40; 75  | Хлеб пшеничный 50; 75                | Хлеб пшеничный 50; 100                          | Хлеб пшеничный 40; 75                      | Хлеб пшеничный 50; 75                       |
| Печенье 20;40                                   | Хлеб пшеничный 50                                | Бутерброд горячий с сыром 30/15          |  | Булка 50  | Бутерброд горячий с сыром 30/15                                |                                      | Яйцо отварное 40                                |  | Печенье 20                                  |
| <b>обед</b>                                     |  |  |  |   | <b>обед</b>  |                                      |   |  |   |
| Суп картофельный с горохом 200;250              | Суп картофельный с рыб консервами 200/25; 250/25 | Свекольник со сметаной 200//10;250/10    | Щи из св капусты со сметаной 200/10; 250/10    | Суп картофельный с макаронами 200; 250          | Борщ со сметаной 200/10;250/10                                 | Рассольник со сметаной 200/10;250/10 | Суп картофельный с горохом 200;250              | Суп крестьянский со сметаной 200/10;250/10 | Суп картофельный с пшеном 200;250           |
| Тефтели (п/фабр)с соусом сметанат10             | Пелемени отварные 200; 200                       | Котлеты из говядины (п/фабр)60;80        | Рыба запеченная в молочном соусе 80/40; 140/40 | Голубцы левые 60;80                             | Шницель из говядины (п/фабр) 60; 80                            | Плов из филе кур 200                 | Вареники с картофелем 200; 250                  | Котлеты из мяса кур (п/фабр) 60; 80        | Котлета рыбная (п/фабр)90;100               |
|   | Сметана 20% 10                                   |  |  | Соус молочный 30                                | Соус томатный 30   |                                      | Сметана 20% 10                                  | Соус молочный 30                           |   |
| Рагу из овощей 180                              |  | Сложный гарнир150;200                    | Каша рисовая вязкая 150                        | Картофельное пюре 150; 180                      | Каша гречневая вязкая 150; 180                                 |                                      |   | Макарона отварные150;180                   | Картофельное пюре 150; 180                  |
| Хлеб пшеничный 40; 50                           | Хлеб пшеничный 40; 50                            | Хлеб пшеничный 40 ;50                    | Хлеб пшеничный 40; 50                          | Хлеб пшеничный 40; 50                           | Хлеб пшеничный 40; 50  | Хлеб пшеничный 40; 50                | Хлеб пшеничный 40; 50                           | Хлеб пшеничный 40; 50                      | Хлеб пшеничный 40; 50                       |
| Хлеб ржано-пшен 40; 50                          | Хлеб ржано-пшен 40; 50                           | Хлеб ржано-пшен 40; 50                   | Хлеб ржано-пшен 40; 50                         | Хлеб ржано-пшен 40; 100                         | Хлеб ржано-пшен 40; 50   | Хлеб ржано-пшен 40; 50               | Хлеб ржано-пшен 40; 50                          | Хлеб ржано-пшен 40; 50                     | Хлеб ржано-пшен 40; 50                      |
| Компот из шиповника 200                         | Компот из сухофруктов 200                        | Кисель из сока 200                       | Напиток из свежего апельсина 200               | Компот из свежих яблок и лимона 200             | Компот из сухофруктов 200                                      | Кисель из сока 200                   | Компот из шиповника200                          | Компот из изюма 200                        | Компот из свежих яблок и лимона 200         |
| Гренки ржано-пшен 25                            | Помидор св.долька 100;100                        |  |  |   |  |                                      | Гренки ржано-пшен 25                            |  |   |
| Икра свекольная 100;100                         |  | Огурец свежий долька 100;100             | Икра кабачковая пром/п 60;100                  | Кукуруза консервированная пром/п 60; 100        | Зеленый горошек консервированный пром/п 60;100                 | Помидор свеж4 долька 100; 100        | Фрукт 100; 100                                  | Икра морковная 100;100                     | Огурец свежий долька 100;100                |
| <b>полдник</b>                                  |  |  |  |   | <b>полдник</b>   |                                      |   |  |   |
| Творожная запеканка со сгущенным молоком 100/50 | Омлет с сыром маслом сливочным150/5              | Оладья из пчени со слив.масл 90/5; 120/5 | Бутерброд горячий с сыром 30/15                | Сырники творожные со сг. молоком 100/50; 150/30 | Оладья из пчени со слив.масл 90/5; 120/5                       | Яйцо отварное 40                     | Сырники творожные со сг. молоком 100/50; 150/30 | Блины 90                                   | Запеканка твор со сг. молоком 100/50        |
|   |  | Хлеб пшеничный со сливочным маслом 30/10 | каша молочная пшеничная 150/5; 200/5           |   | Хлеб пшеничный со сливочным маслом 30/10                       | каша молочная пшеничная 150/5; 200/5 |   | соус шоколадный 60                         |   |
| Фрукт 100; 100                                  | хлеб ржано-пшен 50                               | Фрукт 100; 100                           | Фрукт 100; 100                                 | Фрукт 100; 100                                  | Фрукт 110; 110   | Хлеб пшеничный 50; 75                |   | Фрукт 100; 100                             | Фрукт 100; 100                              |
| Бифидок фрукт 250;300                           | Сок фруктовый 200                                | Молоко кипяченое 200/250                 | Снежок 250;300                                 | Сок фруктовый200                                | Сок фруктовый 200  | Бифидок фрукт 250;300                | Сок фруктовый 200                               | Йогурт фруктовый 250;300                   | Сок фруктовый 200                           |