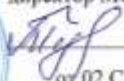


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16»
(МОУ «СОШ № 16»)



Утверждаю

директор МОУ «СОШ № 16»

 Е.Ю. Тутолмина
от 02 СЕНТЯБРЯ 2024г.

Примерное двухнедельное меню на 2024-2025 учебный год
для детей с возрастом с 7 до 11 лет



Утверждаю
 Директор
 Туголмина Е.Ю.

МЕНЮ

7-10 лет 1-4Кл

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ 180	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОРЦИЯМИ) 60	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) 60	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОРЦИЯМИ) 60	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С РИСОМ И СГУЩ. МОЛОКОМ 150/20	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ 150	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОРЦИЯМИ) 60	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) 60	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ 60	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) 60
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 35	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫП-Я 180	РИС ОТВАРНОЙ 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/7	БАТОН НАРЕЗНОЙ 20	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫП-Я 150	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫП-Я 150
БАТОН НАРЕЗНОЙ 25	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90	КОТЛЕТЫ 90	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	КОНФЕТЫ 25	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 35	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 90	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 90	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (рис) 90/50
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕНОМ МОЛОКЕ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КОМПЛОТ ИЗ МАНДАРИНОВ 200	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ 200	КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 200	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С КЛЮКВОЙ 200
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ 280	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20		ПЛОДЫ СВЕЖИЕ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ 150		ПЛОДЫ СВЕЖИЕ 130			ПЛОДЫ СВЕЖИЕ 180	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ 150
Обед									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОРЦИЯМИ) 60	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) 60	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) 60	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) 60	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) 60	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) 60	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) 60	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОРЦИЯМИ) 60	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОРЦИЯМИ) 60	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОРЦИЯМИ) 60
СУП ГОРОХОВЫЙ 250	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 250/10	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 250/10	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 250/10	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250/10	СУП ГОРОХОВЫЙ 250	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 250/10	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 250/10	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 250/10	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250/10
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫП-Я 150/5	РИС ОТВАРНОЙ 150/5	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 175	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150	ПЛОВ 150/70	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 80/125	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	РИС ОТВАРНОЙ 150	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТЕРТЫМ СЫРОМ 180
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 90	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ 90/45	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 90/70	НАПИТОК ЯБЛОЧНО-ЛИМОННЫЙ 200	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (рис) 90/50	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 200	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С КЛЮКВОЙ 200	ГУЛЯШ 70/50	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 70/50	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПЛОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	СОКИ ФРУКТОВЫЕ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
Полдник									
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/7	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КОНФЕТЫ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 70	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ 150	ПЕЧЕНЬЕ ЧОКО-ПАЙ 1
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ 75	ПЕЧЕНЬЕ СУХОЕ 50	КОНФЕТЫ 30	КОНФЕТЫ 25	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА 180	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С МАКОМ 100	ПЕЧЕНЬЕ ЧОКО-ПАЙ 1	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	СОК В ПАЧКАХ 1
КОНФЕТЫ 35		БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 100	ВАФЛИ 40	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 70				ВАФЛИ 50	