

Ежедневное меню в Новоусманском лицее за 10 дней на 2015-2016 год

№	Наименование	Выход 7-11 лет	
1 день – понедельник			
Завтрак			
1	Каша перловая со сливочным маслом и сахаром	150/15/15	
2	Батон	30	
3	Молоко школьное 3,2%	200	
Обед			
1	Салат из тушеной капусты	100	
2	Суп гороховый на м/к бульоне	250	
3	Яйцо вареное	40	
4	Макароны отварные	150/15	
5	Чай с витамином «С»	200/15	
6	Хлеб	67	
7	Бутерброд с сыром и маслом	30/20	
8	Йогурт (фруктовый)	1шт	
Полдник для ГПД			
1	Печенье	50	
2	Чай	200/15	
2 день - вторник			
Завтрак			
1	Бутерброд с маслом и сыром	50/15/15	
2	Чай с витам. «С»	200/15	
Обед			
1	Салат из вар.свеклы с зел. горох	100/25	
2	Борщ м/к бульоне	250	100
3	Котлета мясная	80	
4	Каша пшенная	150/15	
5	Хлеб	6	
6	Компот из с/ф	200/20	
Полдник для ГПД			
1	Пряник	50	
2	сок	200	

	3 день - среда	7-11 лет	11-17 лет
	Завтрак		
1	Каша ячневая со сливочным	150	
2	маслом и сахаром		
	Молоко школьное 3,2%	200	
	Обед		
1	Салат из св капусты	100	
2	Суп пшениный на м/К бульоне	250	
3	Рыба тушеная с овощами	50/50	
4	Картофельное пюре	150/15	200
5	Компот из сухофруктов с вит «С»	200/20	
6	Хлеб	67	
7	Булочка с повидлом	1 шт	
	Полдник для ГПД		
1	Булочка	50	
2	Компот из сухофруктов	200/20	
	4 день - четверг		
	Завтрак		
1	Бутерброд со сливочным маслом	50/15	
2	Чай с витамин «С»	200	
	Обед		
1	Салат венигрет	100	
2	Щи на м\к. бульоне	250	
3	Куры отварные	100	100
4	Каша рисовая	150 /15	200
5	Компот из сухофруктов.	200/20	
6	Булочка с маслом и сыром	50\ 15\15	
7	Хлеб	67	
	Полдник для ГПД		
1	Булочка	50	
2	Кефир 3,2%	200	

5 день - пятница			
Завтрак			
1	Каша пшеничная со сливочным маслом и сахаром	150/15/15	
2	Молоко школьное 3,2%	200	
Обед			
1	Салат из с. капусты	100	
2	Суп с макаронами на м/к бульоне	250	
3	Тефтели с рисом и мясом	120	
4	Соус красный		
5	Хлеб	67	
6	Компот из с/ф с вит»С»	200/20	
Полдник для ГПД			
1	Печенье.	50	
2	кисель	200/15	
6 день - понедельник			
Завтрак			
1	Каша геркулесовая со сливочным маслом и сахаром	150/15/15	
2	Молоко школьное 3,2%.	200	
Обед			
1	Салат из св. капусты	100	
2	Суп гороховый на м/к бульоне	250	
3	Котлета мясная	80	100
4	Каша пшеничная с маслом	150/15	200/5
5	Хлеб	67	
6	Чай с витамином «С»	200/15	
7	Батон с маслом	30/15	
8.	<i>Фрукты</i>		
Полдник для ГПД			
1	Пряники	50	
2	сок	200/15	

7 день - вторник			
Завтрак			
1	Булочка сдобная	50	
2	Чай с вит «С»	200/15	
Обед			
1	Винегрет	100	
2	Щи на м/к бульоне	250	
3	Запеканка творожная	150	
4	Хлеб	67	
5	Компот	200/20	
6	Йогурт	1 шт	
Полдник для ГПД			
1	Печенье	50	
2	Чай	200/15	
8 день - среда			
Завтрак			
1	Каша рисовая	150	
Обед			
1	Салат из св.капусты	100	
2	Суп рисовый на м/к бульоне	250	
3	Куры отварные	100	
4	Каша гречневая	150	200
5	Хлеб	67	
6	Компот из с/ф с вит «С»	200/20	
7	Пирожок с повидлом	1 шт	
Полдник для ГПД			
1	Булочка сдобная	50	
2	Кисель фруктовый	200	

9 день - четверг			
1	Завтрак		
2	Бутерброд с колбасой		
3	Чай с витам «С»	200/15	
Обед			
1	Салат из вар.свеклы	100	
2	Борщ из св.капусты на м к бульоне	250	
3	Рыбные котлеты	100	
4	Картофельное пюре	150	200
5	Хлеб	67	
6	Компот из с/ф	200/20	
7	Пирожок с повидлом	1 шт	
Полдник ГПД			
1	Пряники	50	
2	Чай	200/15	
10 день - пятница			
Завтрак			
1	Каша гречневая	150	
2	Молоко школьное 3,2%	200	
Обед			
1	Салат из св.моркови *	100	
2	Суп пшенный на м к бульоне	250	200
3	Овощное рагу с мясом	120	
4	Компот из сухофр. С вит «С»	200/20	
5	Хлеб	67	
6	Сырок глазированный	2 шт	
Полдник для ГПД			
1	Булочка	30	
2	Кефир	200	