

**Примерное меню для обучающихся  
МБОУ «Петропавловская СОШ»  
1 - 4-х и 5 - 11-х классов**

	Выход (вес) порции (мл или гр)	Выход (вес) порции (мл или гр)
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>		
<b>Понедельник</b>		
Завтрак		
Макаронные изделия с тертым сыром	180	200
Чай с сахаром	200	200
Хлеб пшеничный	30	30
Масло сливочное	10	10
Сыр (Российский и др.)	15	15
Итого	435	465
Обед		
Салат из свеклы с р/м	60	60
Борщ со сметаной	250/10	250/10
Плов из птицы	200	250
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
Итого	760	810
Всего за день	1205	1285
<b>Вторник</b>		
Завтрак		
Каша рисовая молочная	200	220
Какао на сгущенном молоке	200	200
Хлеб	30	30
Масло сливочное	10	10
Повидло	15	15

Итого	455	475
Обед		
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	250/10
Гуляш	80	100
Макаронные изделия отварные	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
Итого	730	780
Итого за день	1195	1265
<b>Среда</b>		
Завтрак		
Каша пенная молочная	200	220
Чай с лимоном	200	200
Хлеб пшеничный	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	440	460
Обед		
Суп картофельный с перловой крупой	250	250
Рыба припущенная	80	100
Картофельное пюре	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
Итого	730	780
Итого за день	1170	1240
<b>Четверг</b>		

<b>Завтрак</b>		
Суп молочный с макаронными изделиями	200	220
Чай с сахаром	200	200
Масло сливочное	10	10
Хлеб пшеничный	30	30
Итого	440	460
<b>Обед</b>		
Рассольник по-ленинградски	250	250
Тефтели (мясо, птица)	80	100
Каша гречневая рассыпчатая	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
Итого	730	780
Итого за день	1610	1240
<b>Пятница</b>		
<b>Завтрак</b>		
Каша манная молочная	200	220
Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	200
Масло сливочное	10	10
Хлеб пшеничный	30	30
Итого	440	460
<b>Обед</b>		
Суп гороховый	250	250
Морковная котлета	80	100
Соус молочный	50	50
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	20	20

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
Итого	630	650
Итого за день	1070	1110
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>		
<b>Понедельник</b>		
Завтрак		
Макаронные изделия с тертым сыром	180	200
Чай с сахаром	200	200
Хлеб пшеничный	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	420	440
Обед		
Суп овощной со сметаной	250/10	250/10
Гуляш	80	100
Каша гречневая рассыпчатая	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
Итого	740	790
Итого за день	1160	1230
<b>Вторник</b>		
Завтрак		
Йогурт порционный	125	125
Чай с сахаром	200	200
Масло сливочное	10	10
Хлеб пшеничный	30	30
Итого	365	365

Обед		
Суп рыбный	250	250
Колбаса молочная <i>Оливия (Мин)</i>	80	100
Картофельное пюре	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
Итого	730	780
Итого за день	1095	1145
<b>Среда</b>		
Завтрак		
Каша гречневая молочная	200	220
Какао на сгущенном молоке	200	200
Масло сливочное	10	10
Хлеб пшеничный	30	30
Итого	440	460
Обед		
Овощи свежие в нарезке	60	60
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	250/10
Плов из птицы	200	250
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
Итого	770	820
Всего за день	1210	1280
<b>Четверг</b>		
Завтрак		
Каша Дружба молочная	200	220

Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	200
Масло сливочное	10	10
Хлеб пшеничный	30	30
Итого	440	460
Обед		
Суп гороховый	250	250
Биточки (мясо, птица)	80	100
Макаронные изделия отварные	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
Итого	730	780
Итого за день	1170	1240
<b>Пятница</b>		
Завтрак		
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Масло сливочное	10	10
Сыр (Российский и др.)	15	15
Итого	245	245
Обед		
Овощи свежие в нарезке	60	60
Рассольник по-ленинградски	250	250
Пирог с рыбой	80	100
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30

Итого	640	660
Всего за день	885	905