

Утверждаю
Директор ОУ СОШ № 3 ЛМО
Филатова Н.Е.



МЕНЮ 7-15 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	10 день
Завтрак								
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 140	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 150	КАША ДРУЖБА 200/250	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 140	БЛИНЧИКИ СО СТУШЕННОЙ ПИЩЕВОЙ СОЛИ 120/150	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 60/60	ОВОЩИ СВЕЖИЕ 60/100	БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ 120/150	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 80/65
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15/30	ДЖЕМ 30	СЫР ПОРЦИЯМИ 15/30	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 200/250	ЧАЙ С ПЛОДАМИ ШПИГОВНИКА 200	ПЕЛЬМЕНИ 200/250	КОТЛЕТА МЯСНАЯ 90/120	ВАРЕНИКИ С ПРОВОДНЫМ ПРОИЗВОДСТВА 200/250	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПКОЙ 200/250
КАША МАНАЯ ЖИДКАЯ 200/250	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ 200	БАТОН 50/50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	СЫР ПОРЦИЯМИ 15/30	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ 150/200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/200
ЧАЙ С САХАРОМ 200	БАТОН С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ 200	БАТОН С МАСЛОМ 60/60	БАТОН 50/50	ЯБЛОКО 140	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ 200	ЯБЛОКО 140	ЯБЛОКО 140
БАТОН 50/50	ЯБЛОКО 140	ЯБЛОКО 140	ЯБЛОКО 140	ЯБЛОКО 140	ЯБЛОКО 140	БАТОН С СЫРОМ 65/80	ГРУША 150	
Обед								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ 60/100	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ) 60/100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60/100	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ 60/100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ 60/100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ 60/100	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ) 60/100	САЛАТ «СТЕПНОЙ» ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 60/100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ 60/100
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ 200/250	РАССОЛЬНИК «ЛЕНИНГРАДСКИЙ» 200/250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ 200/250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200/250	КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМЕШЕЛЮ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/250	СВЕКОЛЬНИК 200/250	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С СВИННОЙ 200/250	РАССОЛЬНИК «ЛЕНИНГРАДСКИЙ» 200/250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 200/250
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 90/50	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 90	ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 50/80	ПЛОВ СО СВИННОЙ 175/220	АЗУ 213 ГОВЯДИНЫ 00/250	ГУЛЯШ ИЗ СВИННОЙ 90/120	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 150/200	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 75/100	КОТЛЕТЫ, БЛОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 90/100
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 170/200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ 150/200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150/200	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 200/200	РИС ОТВАРНОЙ 150/200	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 50/50
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОКА 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШПИГОВНИКА 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 80	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50/40	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40/40	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШПИГОВНИКА 200/200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150/200
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40/60	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40/60	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40/60			ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40/40		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40/40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200/200
СОУС ТОМАТНЫЙ 50/60								ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40/40
Полдник								
РУЛЕТИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ 1	РУЛЕТИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ ЛЮМПИШКА	ВАФЛИ С ФРУКТОВОЙ НАЧИНКОЙ 30	ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКОЙ	ВАФЛИ 100	РУЛЕТИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ 1	БУЛОЧКА С АНАНАСОМ 1	БУЛОЧКА С БРУСНИКОЙ 100	БУЛОЧКА С АНАНАСОМ 100
				АПЕЛЬСИН 200			БАТОНЧИК «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО» 1	
СОК 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШПИГОВНИКА 200	СОК 200	МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200/200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/200