

УТВЕРЖДАЮ

Директор образовательного учреждения

МБОУ "Губернаторский лицей №100"
В. В. Обласов



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Город Кафе"
Кочарев С. К.



МЕНЮ с 01.09.22г СОШ г. Ульяновск с 7-11 лет

Губернаторский лицей №100 для Урмеева Эмира 1/1 А" класс

I неделя понедельник

№	Наименование блюда	Выход, г
---	--------------------	----------

Завтрак

-	Фрукты свежие (посезонно)	1шт
302	Каша овсяная на воде с маслом растит	205
685	Чай с сахаром	200
-	Хлеб пшеничный	60

Итого за 'Завтрак'

Обед

фирм	* Салат из свежих огурцов	60
139	Суп картофельный с бобовыми на раст масле	200
фирм	Крокеты "Школьные" тушеные б/томата на раст масле 60/30	90
516	Макароны отварные с маслом растит	150
685	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржано-пшеничный	70

Итого за 'Обед'

Итого за день

--	--	--

№	Наименование блюда	Выход, г
---	--------------------	----------

Вторник

Завтрак

	Яблоко	1шт
302	Каша гречневая на воде маслом растит	205
685	Чай с сахаром	200
-	Хлеб пшеничный	60

Итого за 'Завтрак'

Обед

-	Фрукты свежие(посезонно) яблоко	1шт
	Суп картофельный на растит масле	200
	Курица отварная	90
520	Картофельное пюре с маслом раст б/ молока	150
685	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржано-пшеничный	70

Итого за 'Обед'

Итого за день

№	Наименование блюда	Выход, г
---	--------------------	----------

Среда

Завтрак

	Макароны отварным маслом растит	200
686	Чай с сахаром	200
Фирм	Булочка детская	50

Итого за 'Завтрак'

Обед

фирм	*Салат из картофеля с зеленым горошком	60
сб 1982г	Суп картоф клецками на масле растит	200
492	Плов с птицей на масле растит	230
-	Сок фруктовый осветвленный	200
	Хлеб ржано-пшеничный	70

Итого за 'Обед'

Итого за день

--	--	--

№	Наименование блюда	Выход, г
---	--------------------	----------

Четверг

Завтрак

	Овоши порционно (посезонно)	30
478	Запеканка картофельная с мясом птицы на масле растит	200
-	Сок фруктовый осветвленный	200
-	Хлеб пшеничный	60

Итого за 'Завтрак'

Обед

71	Огурец свежий порционно	60
135	Суп из овощей на масле растит б/ капусты	200
	Курица отварная	90
330	Гороховое пюре с малом растит	150
685	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржано-пшеничный	70

Итого за 'Обед'

Итого за день

№	Наименование блюда	Выход, г
---	--------------------	----------

Пятница

Завтрак

-	Фрукты свежие (посезонно) яблоко	1шт
	Каша гречневая с маслом растит	150
685	Чай с сахаром	200
-	Хлеб пшеничный	60

Итого за 'Завтрак'

Обед

фирм	*Салат из моркови с сахаром	60
132	Рассольник "Ленинградский" на масле растит	200
Фирм	Рагу из птицы по-домашнему на масле растит	250
-	Сок фруктовый осветвленный	200
	Хлеб ржано-пшеничный	70

Итого за 'Обед'

Итого за день

--	--	--

№	Наименование блюда	Выход, г
---	--------------------	----------

Суббота

Завтрак

	Овощи порционно (посезонно)	60
	Курица отварная	90
512	Рис припущенный с малом растит	150
686	Чай с сахаром	200
-	Хлеб пшеничный	60

Итого за 'Завтрак'

Обед

фирм	*Салат из фасоли с маслом растит	60
140	Суп лапша домашняя с картофелем на масле растит	200
Фирм	Филе куриное отварное	90
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растит	150
685	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржано-пшеничный	70

Итого за 'Обед'

Итого за день

*Примечание : Замена посезонно (ЗП)

570	Маринад овощной	60
-----	-----------------	----

№	Наименование блюда	Выход, г
---	--------------------	----------

2 неделя Понедельник

Завтрак

	Фрукт	шт
302	Каша пшеничная на воде с маслом растит	205
685	Чай с сахаром	200
-	Хлеб пшеничный	60

Итого за 'Завтрак'

Обед

43	*Салат из моркови с сахаром	60
139	Суп картофельный с бобовыми на масле раст	200
Фирм	Биточки "Тотоши" на масле растит	90
516	Макаронные отварные с маслом растит	150
-	Сок фруктово-ягодный осветвленный	200
	Хлеб ржано-пшеничный	70

Итого за 'Обед'

Итого за день

--	--	--

№	Наименование блюда	Выход, г
---	--------------------	----------

Вторник

Завтрак

	Картофель отварной маслом растит	180
685	Чай с сахаром	200
Фирм	Булочка Ванильная б/молока и яиц	50

Итого за 'Завтрак'

Обед

20	*Салат из огурцов с малом растит	60
110	Суп картофельный на масле растит	200
фирм	Гуляш 40/50 соус без томата	90
520	Картофельное пюре с маслом растит б/молока	150
635	Чай с сахаром	200
	Мармелад	30
	Хлеб ржано-пшеничный	70

Итого за 'Обед'

Итого за день

*Примечание : Замена посезонно (ЗП)

	Овощи порционно (посезонно)	60
--	-----------------------------	----

№	Наименование блюда	Выход, г
---	--------------------	----------

Среда

Завтрак

	Овощи порционно (посезонно)	50
фирм	Паста по-симбирски на масле растит б/томата	200
685	Чай с сахаром	200
-	Хлеб пшеничный	60

Итого за 'Завтрак'

Обед

фирм	Салат из огурцов маслом растит	60
сб 1982г	Суп картофельный клецками на масле растит	200
487	Птица порционная запеченная	90
330	Гороховое пюре с маслом растит	150
635	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржано-пшеничный	70

Итого за 'Обед'

Итого за день

№	Наименование блюда	Выход, г
---	--------------------	----------

Четверг

Завтрак

	Булочка деткая	50
фирм	Каша на воде "Дружба" с маслом раст	205
635	Чай с сахаром	200

Итого за 'Завтрак'

Обед

-	Фрукты свежие (посезонно) яблоко	1шт
132	Рассольник "Ленинградский" без сметаны	200
	Курица отварная с картофелем отварным	90/150
635	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржано-пшеничный	70

Итого за 'Обед'

Итого за день

№	Наименование блюда	Выход, г
---	--------------------	----------

Пятница

Завтрак

-	Фрукты свежие(посезонно)	200
Фирм	Тефтели "Забава" 60/30	90
фирм	Картофель отварной с малом растит	100
685	Чай с сахаром	200
-	Хлеб пшеничный	50

Итого за 'Завтрак'

Обед

	Огурец свежий порционно	60
140	Суп лапша домашняя с картофелем на масле растит	200
фирм	Бефстроганов из курицы на масле растит б/сметаны	90
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом раст	150
686	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржано-пшеничный	70

Итого за 'Обед'

Итого за день

№	Наименование блюда	Выход, г
---	--------------------	----------

Суббота

Завтрак

	Картофель отварной с маслом растит	150
101	Горошек зеленый порционно	35
685	Чай с сахаром	200
-	Хлеб пшеничный	60

Итого за 'Завтрак'

Обед

фирм	Салат (, зел горошек, яблоко)	60
124	Суп картофельный маслом растит	200
505	Кнели паровые б/масла сливочного	90
520	Картофельное пюре с маслом раст б/молока	150
635	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржано-пшеничный	70

Итого за 'Обед'

Итого за день