



Утверждаю
Директор СОШ №39
Булгакова Е.И.

Перспективное меню на 2019-2020 гг.
Фонда Всеобуча
из числа малообеспеченных семей и детей-сирот
1 неделя

Дни	Наименование готовых блюд	Выход в граммах		Ккал	Цена
		7-11 лет	12-18 лет		
1 день	Борщ из св.капусты	200	250	150	127
	Плов из говядины	180	200	183	160,86
	Чай с лимоном	200	200	101	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	96.8	5
					342,86
2 день	Суп гороховый	200	250	168.78	127
	Биточки мясные	75/50	85/50	183	124,89
	Картофельное пюре	100	130	152	55,97
	Кисель ягодный	200	200	114	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	96.8	5
				342,86	
3 день	Рассольник	200	250	114.1	141,86
	Овощное рагу с мясом	200	200	126.5	166
	Компот из сухофруктов	200	200	68.1	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	96.8	5
				342,86	
4 день	Суп-лапша домашняя	200	250	138	127
	Тефтели рыбные	75/50	85/30	132	124,89
	Картофельное пюре	100	130	152	55,97
	Сок мультифрукт	200	200	42	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	96.8	5
				342,86	
5 день	Суп-харчо	200	250	106	127
	Зразы(яйцо, лук, рис)	80/50	80/50	196	100
	Макароны отварные	100	130	170	40,86
	Кисель(вишня)	200	200	114	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	96.8	5
	Яблоко	100	100	44	40
				342,86	

Медработник

Булгакова Е.И.



Перспективное меню на 2019-2020 гг.
 Фонда Всеобуча
 из числа малообеспеченных семей и детей-сирот

2 неделя

Дни	Наименование готовых блюд	Выход в граммах		Ккал	Цена
		7-11 лет	12-18 лет		
1 день	Суп гороховый	200	250	168.78	127
	Рагу овощное с мясом	200	200	126,5	166
	Чай с медом	200	200	8	20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	96.8	5
	Сырок творожный	100	100	569.02	24,86
					342,86
2 день	Суп овощной	200	250	113.58	127
	Курица в соусе	50/50	70/50	250	129,89
	Гороховое пюре	100	150	136	50,97
	Сок абрикосовый	200	200	101	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	96.8	5
					342,86
3 день	Суп вермишелевый	200	250	88.24	118,89
	Тефтели говяжьи	70/50	80/50	169	130
	Гречневый гарнир	100	150	109.7	50,97
	Салат витаминный	30	50	116	8
	Чай с сахаром	200	200	42	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	96.8	5
					342,86
4 день	Суп-харчо	200	250	106	120
	Котлета рыбная	70/50	80/50	142	130
	Картофельное пюре	100	150	259	30
	Яблоко, мандарин	100	100	44	30
	Компот из сухофруктов	200	200	68.1	27,86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	96.8	5
					342,86
5 день	Суп по-крестьянски	200	250	127.0	100
	Котлета куринная	70/50	80/50	143.5	130
	Макароньы отварные	100	150	187.4	30
	Ряженка	200	200	40	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	96.8	5
	Салат из моркови	50	60	80.05	27,86
					342,86

Медработник



Перспективное меню на 2019-2020 гг.
Фонда Всеобуча
из числа малообеспеченных семей и детей-сирот

3 неделя

Дни	Наименование готовых блюд	Выход в граммах		Ккал	Цена
		7-11 лет	12-18 лет		
1 день	Борщ из св.капусты	200	250	150	127
	Плов из говядины	180	200	183	160,86
	Чай с лимоном	200	200	101	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	96.8	5
					342,86
2 день	Суп гороховый	200	250	168.78	127
	Биточки мясные	75/50	85/50	183	124,89
	Картофельное пюре	100	130	152	55,97
	Кисель ягодный	200	200	114	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	96.8	5
				342,86	
3 день	Рассольник	200	250	114.1	141,86
	Овощное рагу с мясом	200	200	126.5	166
	Компот из сухофруктов	200	200	68.1	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	96.8	5
				342,86	
4 день	Суп-лапша домашняя	200	250	138	127
	Тефтели рыбные	75/50	85/30	132	124,89
	Картофельное пюре	100	130	152	55,97
	Сок мультифрукт	200	200	42	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	96.8	5
				342,86	
5 день	Суп-харчо	200	250	106	127
	Зразы(яйцо, лук, рис)	80/50	80/50	196	100
	Макароны отварные	100	130	170	40,86
	Кисель(вишня)	200	200	114	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	96.8	5
	Яблоко	100	100	44	40
				342,86	

Медработник

Булгакова Е.И.

Утверждаю
 Директор СОШ №39
 Бугакова Е.И.



Перспективное меню на 2019-2020 гг.
 Фонда Всеобуча
 из числа малообеспеченных семей и детей-сирот

4 неделя

Дни	Наименование готовых блюд	Выход в граммах		Ккал	Цена
		7-11 лет	12-18 лет		
1 день	Суп гороховый	200	250	168.78	127
	Рагу овощное с мясом	200	200	126,5	166
	Чай с медом	200	200	8	20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	96.8	5
	Сырок творожный	100	100	569.02	24,86
					342,86
2 день	Суп овощной	200	250	113.58	127
	Курица в соусе	50/50	70/50	250	129,89
	Гороховое пюре	100	150	136	50,97
	Сок абрикосовый	200	200	101	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	96.8	5
					342,86
3 день	Суп вермишелевый	200	250	88.24	118,89
	Тефтели говяжьи	70/50	80/50	169	130
	Гречневый гарнир	100	150	109.7	50,97
	Салат витаминный	30	50	116	8
	Чай с сахаром	200	200	42	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	96.8	5
				342,86	
4 день	Суп-харчо	200	250	106	120
	Котлета рыбная	70/50	80/50	142	130
	Картофельное пюре	100	150	259	30
	Яблоко, мандарин	100	100	44	30
	Компот из сухофруктов	200	200	68.1	27,86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	96.8	5
				342,86	
5 день	Суп по-крестьянски	200	250	127.0	100
	Котлета куриная	70/50	80/50	143.5	130
	Макароньы отварные	100	150	187.4	30
	Ряженка	200	200	40	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	96.8	5
	Салат из моркови	50	60	80.05	27,86
				342,86	

Медработник *Э.И.*