

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СШ №23 г.Волгодонска
 И.А. Титова



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ СШ №23 г.Волгодонска

1 день			
1.	Суп картофельный с бобовыми	250	5,12
2.	Гуляш	50/50	33,57
3.	Каша пшенная вязкая с маслом	150/5	4,36
4.	Огурец свежий	100	16,8
5.	Чай с лимоном.	200	2,74
6.	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	50	2,70
ИТОГО			65,29

2 день			
1	Суп картофельный с рисовой крупой	250	5,88
2	Жаркое по-домашнему	60/150	46,70
3	Огурец свежий	100	16,80
4	Компот из сушеных яблок	200	4,03
5	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	50	2,70
6	Яблоко	100	7,00
ИТОГО			83,11

3 день			
1.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,69
2.	Плов(из свинины)	70/140	51,39
3.	Компот из сушеных яблок	200	4,03
4.	Икра кабачковая	100	9,23
5.	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	50	2,7
ИТОГО			73,04

4 день			
1	Суп из овощей	250	6,36
2	Картофельное пюре	180	13,01
3	Рыба, тушёная в томате с овощами	75/150	32,05
4	Зеленый горошек консервированный	100	19,25
5	Чай с сахаром	200	1,50
6	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	50	2,70
ИТОГО			74,87

5 день			
1	Борщ с капустой и картофелем	250	5,40
2	Котлета рубленая из цыпленка	100	33,28
3	Макаронные изделия отварные	180/5	5,47
4	Икра кабачковая	100	9,23
5	Компот из сушеных яблок	200	4,03
6	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	2,70
ИТОГО			60,11

6 день			
1	Щи из свежей капусты	250	5,03
2	Оладьи из печени	100	40,71
3	Каша пшеничная	180/5	4,36
4	Огурец свежий	100	16,80
5	Компот из сушеных яблок	200	4,03
6	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	50	2,70
ИТОГО			73,63

7 день			
1.	Рассольник Ленинградский	250	7,25
1	Котлета рубленая с белокочанной капустой	100	27,43
2	Каша гречневая .	180	7,96
3	Зеленый горошек консервированный	100	19,25
4	Чай	200	1,50
5	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	50	2,70
ИТОГО			66,09

8 день			
1	Борщ с капустой и картофелем	250	5,32
2	Биточки рыбные	100	25,03
3	Картофельное пюре	180	13,05
4	Чай	200	1,50
5	Икра свекольная	100	5,35
6	Яблоко	100	7,00
7	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	50	2,7
ИТОГО			59,95

9 день			
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	5,02
2	Плов из птицы	70/140	30,98
3	Винегрет	100	11,07
4	Компот из сушеных яблок	200	4,03
5	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	2,70
6	Яблоко	100	7,00
ИТОГО			60,8

10 день			
1	Суп картофельный с бобовыми	250	5,12
2	Макаронные изделия отварные	180/5	5,47
3	Птица тушенная в соусе	90/50	36,36
4	Икра морковная	100	5,30
5	Компот из сушеных яблок	200	4,03
6	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	50	2,70
7	Яблоко	100	7,00
ИТОГО			65,98