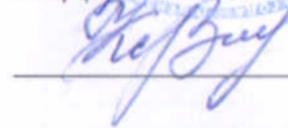


Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ № 30»

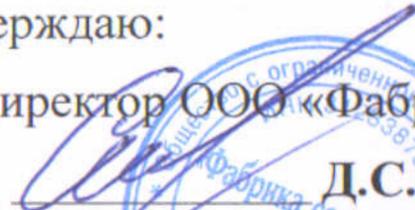

И.А.Фефелова

Родитель:

Утверждаю:

Генеральный директор ООО «Фабрика социального питания 1»


Д.С.Семикопенко



**Индивидуальное меню
для учащегося 5 «А» класса**

Меню Школа стол № 9				
2 неделя				
6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Каша жидкая молочная гречневая с маслом 150/5	Запеканка из творога, сметана 100 /10	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом слив. 150/5	Омлет паровой с мясом 100 /5 (бедро б/к)	Каша жидкая молочная гречневая с маслом 150/5
Сыр порционно 20	Хлеб ржано-пшеничный 30	Яйцо вареное 40	Огурец свежий 30 или Икра кабачковая 40	Сыр порционно 20
Масло сливочное порц 10	Сыр порционно 20	Хлеб ржано-пшеничный 30	Чай с лимоном 200 /7	Хлеб ржано-пшеничный 30
Хлеб ржано-пшеничный 30	Яблоки печеные 120	Фрукт 150	Хлеб ржано-пшеничный 30	Фрукт 150
Чай (без сахара) 200	Какао с молоком 200	Чай (без сахара) 200	Молоко пак 200	Чай (без сахара) 200
обед				
Огурец свежий 60	Салат из капусты б/к 60	Салат из помидоров с сыром 60	Салат из запеченой свеклы 60	Салат с красной консе. фасолью 60
Суп картофельный с горохом 200	Сывекольник 200	Суп лапша по-домашнему 200/10	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/20	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной 200/10
Плов 50/150 (крупа перловая)	Кнели мясные с соусом 80/20	Чахохбили 100	Котлеты "Нежные" 80	Фиш-кейк 80
Компот из смеси сухофруктов 200 (без сахара)	Каша гречневая рассыпчатая 150	Картофель тушеный с овощами 150	Рагу овощное 150	Картофель отварной 150
Хлеб ржано-пшеничный 30	Компот из свежих плодов (яблок) 200 (без сахара)	Компот из фруктов и ягод с/м 200 (без сахара)	Компот из смеси сухофруктов 200 (без сахара)	Компот из фруктов и ягод с/м 200 (без сахара)
	Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 30	Яблоки печеные 120	Хлеб ржано-пшеничный 30
			Хлеб ржано-пшеничный 30	
Полдник				
Картофель отварной 150	Омлет натуральный 100	Капуста тушеная 150	Суфле куриное, запеченое со сметаной 100	Запеканка из творога, сметана 100 /10
Птица отварная 80	Сыр порционно 20	Мясо отварное 80	Икра кабачковая 40	Яйцо вареное 40
Компот из фруктов и ягод с/м 200 (без сахара)	Чай (без сахара) 200	Компот из смеси сухофруктов 200 (без сахара)	Чай (без сахара) 200	Компот из свежих плодов (яблок) 200 (без сахара)
Напитки и блюда готовить без добавления сахара				
Исключаем из питания: сдобу, кондитерские изделия, крупу манную, крупу рис (можно в супы), крупу пшено (можно в супы), бананы, виноград, соки, джемы, варенье, кукурузу консе, сахар				
Макаронные изделия не переваривать, в рационе содержаться в ограниченном количестве				
Картофель готовим в отварном виде или запеченом				
Хлеб в рационе ржано-пшеничный в ограниченном количестве				
Фрукты во второй половине дня, ограничено, предпочтительно в запеченом виде (яблоки)				