

УТВЕРЖДАЮ

Директор ТМК ОУ «Диксонская средняя школа» Низовцева Д. А.



Низовцева
личная подпись Ф.И.О.
« *семь* » 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 12-18 ЛЕТ ДЛЯ НУЖД ТМК ОУ «ДИКСОНСКОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ»

Меню составлено с использованием программного продукта «Вижен-Софт: Питание в детском саду 2021, Питание в школе 2021», версия 1.2.5, принадлежащего ООО «Вижен-Софт», 194358, Санкт-Петербург, Придорожная аллея, д.1/153, офис 302, номер лицензии 3186-3455-7560-1656. При составлении меню использованы:

- 1 Сборник технологических нормативов, рецептур, блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений и детских оздоровительных организаций / Под ред. профессора А.Я. Перевалова. 2013 - 576 с.
- 2 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
- 3 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи принт, 2011 - 544с.
- 4 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи принт, 2012 - 584с.

Составил: Инженер-технолог ООО НВФ ЦПТ

Я.В. Вяткина



2022



Утверждаю
 Директор
 Низовцева Джамилия
 Ахмедуллаевна

МЕНЮ

12-18 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 180	КАША МАННАЯ С ИЗЮМОМ И ЯБЛОКАМИ 180	СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ 120/50	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 180	ОМЛЕТ С КУКУРУЗОЙ 150	КАША ЖИДКАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ 180	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 150
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ 225	ЗЕФИР 20	МАНДАРИН 100	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ 225	КОНФЕТЫ 25	МАНДАРИН 100	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ 225	ПЕЧЕНЬЕ 25	МАНДАРИН 100	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ 225
КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЯБЛОКО 100	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО 100	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО 100	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	АПЕЛЬСИН 100
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ 70	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ 70	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ 70	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 75		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50		БУТЕРБРОД С СЫРОМ 75	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 60

Обед

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ 100	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ С СЕЛЬДЬЮ 60/40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ 100	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 100	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 100	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КЛЮКВОЙ 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ 100	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ИЗЮМОМ 100	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ 100
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 250	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250	БУЛЬОН МЯСНОЙ С ГРЕНКАМИ 250	СУП ГОРОХОВЫЙ (МЯСНОЙ) 250	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ 250	СВЕКОЛЬНИК МЯСНОЙ 250	СУП КУРИНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ 250
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЕЖИКИ") 100	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ 100	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 60/50	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 120	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ 120	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 120	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ 100	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 60/50	РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 120	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 120
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 200	РИС ОТВАРНОЙ 200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 200	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 60	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ 200	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 60	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ 200	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 200
СОК ВИШНЕВЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50					ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50				