Примерное 10-дневное меню школьной столовой МБОУ «ПМ школа № 162»

1. **Понедельник**

Рацион - Завтрак

масло слив.20
колбаса вар.100
макар.изделия.150
чай с лимоном
хлеб пшеничный, 50

Рацион – Обед

салат белокач капусты,100
рассольник ленинградский.рис ,п/ф(цех)
сметана к первым блюдам
фрикадельки из говяд.
каша рассып.греч.150
соус красный
киселек "валетек"
хлеб ржано- пшеничный,40

Рацион –полдник

булочка "абрикосинка" 100
киселек «Валетек»

2. **Вторник**

Рацион - Завтрак

Сыр порциями
Биточки
Рис припущ.,м/р
Чай с сах.
Хлеб обыкновенный,50

Рацион –Обед

Маринад овощ. с том.,100(цех)
Суп- лапша домаш. п/ф
Птица отвар.,(цех)
Рагу овощ.(цех)
Компот их изюма

Хлеб обыкновенный,

Рацион –Подник

Булочки сдоб. Майские, 100

Напиток из плодов шиповника

3. Среда

масло слив.

омлет натур.

чай с мол. с сах.

хлеб пшеничный,50

Рацион – обед

огурц свеж. (солен.).порц.

суп из овощей п/ф(цех)

сметана к первым блюдам

котлеты. р/м,х/о,50

каша рассыпчатая пшеничная р/м

сок на розлив(18%)

хлеб ржано-пшенич.

Рацион – Подник

булочка ванильная

сок на разлив (18%)

4. Четверг

Рацион – Завтрак

сыр порц.

плов из птицы.50/100

чай с лимоном

хлеб пшеничный,50

Рацион –Обед

Помидоры(огурцы) свеж.(солен)резанны,20

суп карт.бобовый/горох п/ф

шницели.50

каша вяз греч.150

напиток из плодв шиповника

хлеб пшенич.

Рацион – Полдник

Ватрушка с творогом м/р 75
Напиток «Валетек», (20гр)

5. Пятница

Рацион –Завтрак

масло слив. порциями, 10
картоф.пюре п\ф(цех).100
рыба 50
чай с лимоном
хлеб пшеничный

Рацион – Обед

салат белокач. капусты100
борщ св. кап. карт.(п/ф),(цех)
сметана к первым блюдам
птица тушен.в соусе 50/50(цех)
макарон. изд. Отварные р/м
компот из изюма
хлеб пшенично-ржаной,40

Рацион –Полдник

Булочка «Веснушка»
Напиток из плодов шиповника

6. Понедельник

Рацион –Завтрак

сыр порциями
котлеты домаш.х/п р/м
каша вяз. греч. м/с,150
чай с лимоном
хлеб пшенич.,50

Рацион –Обед

салат из свеклы р/м,60
Щи из св.капусты. карт. с том.,п/ф
сметана к первым блюдам
рис припущен. 150
биточки
компот из изюма

хлеб пшеничный,50

Рацион – Подник

Сдобы выборс.,100

Кисель «Валетек»

7. Вторник

Рацион – Завтрак

масло слив. порциями.10

запеканка из творога х/о 100

молоко сгущ. Порциями,10

чай с сахаром

хлеб пшеничный,40

Рацион –Обед

маринад овощной с том.100

рассольник ленинградский, рис, п/ф

сметана к первым блюдам

рыба филе припущ.горб..45

пюре карт.мол.115

напиток из плодов шиповника

хлеб пшеничный,50

Рацион – Подник

булочка кунцевская, 50

Напиток из плодов шиповника

8. Среда

Рацион – Завтрак

сыр порциями

птица отварная(цех),50

макар. изд.отварные,150

чай с молоком с сах.

хлеб пшеничный,50

Рацион – Обед

салат белокач. кап.100

суп из овощей п/Ф

сметана к первым блюдам

шницели б/к р/м50х/о

каша вяз. пшенич. с маслом150
сок на розлив (18%)
хлеб пшенич.,50
Рацион –Подник
сдобы выборг.100
сок на розлив (18%)

9. Четверг

Рацион – Завтрак

масло слив. порциями.20
фрикадельки из гов.65
соус красный основ. 50
рис припущ.150
чай с витамин.напиток
хлеб пшеничный

Рацион – Обед

салат млркови 100
борщ св.кап.карт. п/ф, (цех)
сметана к первым блюдам
биточки
рагу овощно ем/р
напиток"валетек" (20гр)
хлеб пшеничный,50
Рацион –Подник
ватрушки с творогом,м/р,75
Напиток «Валетек».

10.Пятница

Рацион – Завтрак

бутер. отвар.вар. колбаса 50/50
макарон. изд. Отварные, 170
чай с лимоном
хлеб пшеничный,38

Рацион –Обед

суп- лапша домаш..п/ф
рыба припущенная горб.50

пыре карт. мол.120
напиток из плодов шиповника
хлеб пшеничный,37

Рацион – Подник

Булочка "веснушка".100
Напиток из плодов шиповника