



ГБОУ прогимназия № 698 "Пансион"

**СОГЛАСОВАНО**

Совет по питанию  
Протокол № 3 от 23.12.2020



**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ «ОБЕД, УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК» НА 2021 ГОД**

для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>ОБЕД</b>									
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ 200/10	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С РИСОМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	УХА С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ 200	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ 200/25	БОРЩ ВОЛЫНСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ 200/25	БУЛЬОН КУРИНЫЙ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ 200/25	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 200/10
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ 90	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 90	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 10	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 90	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ 90/45	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ 90	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 90	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 10	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	БЕФСТРОГАНОВ 90
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 60/30	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С УКРОПОМ 150/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ 90	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ) 60	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ 60	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) 60	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 60
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 60	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 180	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 180	САЛАТ "ПОЛОНЬСКИЙ" 60	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 45	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ 180
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 45	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 45	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 45	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 45	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 45	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 45	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180	ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ 2,5% ЖИРНОСТИ 125	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 45
ЯБЛОКО 200	ВАФЛИ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 45	кондитерское изделие обогащенное витаминами 40	ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ 2,5% ЖИРН. 125	МАНДАРИН 100	ЙОГУРТ В ИНДИВ. УПАКОВКЕ 2,5% ЖИР. 125	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 45		БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50
		ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕ 5% ЖИР 100					ПАСТИЛА 30		

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

МАКАРОНЫ С СЫРОМ 150	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 105/15	ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ 110/5	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ 60/40/20	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 100	ОМЛЕТ С СЫРОМ 120	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 100/15	ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 120/15	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 50	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 100/15
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕН.МУКИ ВЫСШ СОРТ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕН ТАМИ 30	ЧАЙ С ДЖЕМОМ 185/15	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕН.МУКИ ВЫСШ СОРТ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕН ТАМИ 30	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕН.МУКИ ВЫСШ СОРТ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕН ТАМИ 30	ЧАЙ С ДЖЕМОМ 185/15	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 100	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 200	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕН.МУКИ ВЫСШ СОРТ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕН ТАМИ 30	ИЗДЕЛИЕ СДОБНОЕ МЕЛКОШТУЧНОЕ 60	ПРЯНИКИ 50	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 200	МОЛОКО ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 3,2%ЖИР. 200
СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ 100	ИЗДЕЛИЕ СЛОЕНОЕ МЕЛКОШТУЧНОЕ 100	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИННО- МИНЕРАЛЬНЫМ КОМПЛЕКСОМ 50	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ 50	БАРАНОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ 50	МОЛОКО ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 3,2% ЖИР. 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕН.МУКИ ВЫСШ СОРТ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕН ТАМИ 30	КЕКС 75
МОЛОКО ОБОГАЩ.ВИТАМИННО_ МИН.КОМПЛ.3,2%ЖИР. 200		КИСЛОМОЛЧНЫЙ ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 200	МОЛОКО ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 3,2%ЖИР. 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	КЕФИР ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 200			БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50	
								КЕФИР ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 200	