

Утверждаю  
 Директор МБОУ Напольновская средняя  
 школа \_\_\_\_\_ Т.В. Абрамова  
 01.09.2021

### Примерное десятидневное цикличное меню

Наименование блюда	Выход (вес) порции (мл или гр.)
<b>1 неделя</b>	
<b><i>Понедельник</i></b>	
1й завтрак	
Йогурт порционный	125
Печенье	15
Макароны с тушеной говядиной	200
Хлеб ржаной	20
Хлеб пшеничный	30
Печенье	15
Чай с сахаром	200/35
Салат из капусты	60
итого	700
<b><i>Вторник</i></b>	
<b><i>Завтрак 1</i></b>	
Бутерброд с сыром	30/
Чай с сахаром	200/35
<b><i>Завтрак 2</i></b>	
Каша гречневая	180
Тушеная говядина	120
Хлеб ржаной	20
Хлеб пшеничный	30
Компот из св.ягод	200
Печенье	15
Салат из свеклы со сметаной	60
итого	890
<b><i>Среда</i></b>	
<b><i>Завтрак 1</i></b>	
Бутерброд с маслом	30/15
Чай	200
<b><i>Завтрак 2</i></b>	
Борщ с мясом	250
Хлеб ржаной	20
Хлеб пшеничный	30
Печенье	15

Чай с сахаром	200/35
итого	795
<b>Четверг</b>	
<i><b>Завтрак 1</b></i>	
Чай с сухарями	200/15
Сырок порционный	
<i><b>Завтрак 2</b></i>	
Плов из мяса курицы	250
Салат из моркови	60
Хлеб ржаной	30
Хлеб пшеничный	20
Какао с молоком	200
Печенье	15
итого	
<b>Пятница</b>	
<i><b>Завтрак 1</b></i>	
Чай с печеньем	200/15
<i><b>Завтрак 2</b></i>	
Картофельное пюре с рыбой и овощами	180/100
Хлеб ржаной	20
Хлеб пшеничный	30
Печенье	15
Салат из капусты и моркови	60
<i><b>Итого</b></i>	620
<b>2 неделя</b>	
<b>Понедельник</b>	
<i><b>Завтрак 1</b></i>	
Йогурт порционный	125
Печенье	15
<i><b>Завтрак 2</b></i>	
Макароны с котлетой	200
Салат из свеклы	60
Хлеб ржаной	30
Хлеб пшеничный	20
Печенье	15
Чай с сахаром	200/35
Итого	640
<b>Вторник</b>	
<i><b>Завтрак 1</b></i>	
Бутерброд с сыром	30/15
Чай с сахаром	200/35
<i><b>Завтрак 2</b></i>	
Картофельное пюре	180

Рыба тушеная с овощами	100
Хлеб ржаной	30
Хлеб пшеничный	20
Компот из св.ягод	200
Печенье	15
Салат из моркови и яблока	60
Итого	885
<b>Среда</b>	
<i><b>Завтрак 1</b></i>	
Бутерброд с сыром	30
Чай	200
<i><b>Завтрак 2</b></i>	
Суп гороховый с мясом	250
Хлеб ржаной	30
Хлеб пшеничный	20
Сухари	15
Кисель	200
Итого	745
<b>Четверг</b>	
<i><b>Завтрак 1</b></i>	
Чай с печеньем	200/15
<i><b>Завтрак 2</b></i>	
Плов из мяса курицы	250
Хлеб ржаной	30
Хлеб пшеничный	20
Какао с молоком	200
Сухари	15
Салат из капусты	60
Итого	790
<b>Пятница</b>	
<i><b>Завтрак 1</b></i>	
Чай с печеньем	200/15
Сырок глазированный	125
<i><b>Завтрак 2</b></i>	
Каша гречневая с биточками	180
Кофейный напиток	200
Хлеб ржаной	30
Хлеб пшеничный	20
Печенье	15
Салат из свеклы с зел. горошком со сметаной	60
Итого	845

