

Утверждаю :

Директор ООО «Каскад»

Н.А. Елькина

2026 г.

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №76

Е.В. Токарева

2026 г.

Основное десятидневное меню для детей 12 лет и старше
(за счет средств родителей в размере 210 рублей 00 копеек).

Проект «Выбор ЕСТЬ»

1 вариант			2 вариант		
№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	№ п/п	Наименование блюда	Выход, г
1 день (понедельник)					
1	Салат из помидор с сыром, льняным маслом	100	1	Салат «Цада» (говядина, огурцы консерв., картофель, фасоль консерв, лук реп., чеснок)	100
2	Котлета по-киевски «Школьная»	100	2	Котлета натурально рубленая из индейки с сыром	100
3	Пюре из картофеля с капустой брокколи	180	3	Макаронные изделия отварные «Ассорти»	180
4	Компот из смеси сухофруктов	200	4	Напиток вишневый	200
5	Булочка с отрубями, кунжутом	40	5	Булочка с отрубями, кунжутом	40
2 день (вторник)					
1	Свинина с овощами в кисло-сладком соусе	75/50	1	Фрикадельки мясные с отрубями, чесночно-сливочным соусом	75/50
2	Сложный гарнир (рис припущенный с куркумой, овощная смесь)	180	2	Картофель запеченный дольками	180
3	Творожок	100	3	Творожок	100
4	Напиток «Здоровье»	200	4	Компот фруктово-ягодный	200
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	40
3 день (среда)					
1	Салат из свежих огурцов помидоров с пекинской капустой, льняным маслом	100	1	Салат из огурцов с льняным маслом	100
2	Гратэн картофельный с горбушей	250	2	Филе скумбрии запеченное с овощами	75/25
3			3	Рис отварной с овощами	180
4	Напиток из брусники	200	4	Напиток из брусники	200
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	6	Хлеб пшеничный витаминизированный	30

4 день (четверг)

1	Салат «Здоровье» с льняным маслом (капуста белокочанная, свежий огурец, масло растительное с добавлением льняного)	100		1	Салат «Любительский» с гренками (капуста б/к, перец сладкий, кукуруза, морковь, сухарики, масло растительное)	100
2	Индейка, тушенная в молочном соусе с макаронными изделиями	250		2	Макаронные изделия с мясным соусом по-итальянски	250
3	Чай с лимоном	200/15/7		3	Напиток вишневый	200
4	Выпечка в ассортименте	50		4	Выпечка в ассортименте	50
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30		5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30

5 день (пятница)

1	Овощи свежие в нарезке (помидор, огурец)	40/40		1	Овощи свежие в нарезке (помидор, огурец)	40/40
	Картофель запеченный дольками	150			Картофель запеченный дольками	150
2	Горячий бутерброд с котлетой из филе цыпленка	250		2	Горячий бутерброд с котлетой мясной	250
3	Напиток фруктово-ягодный	200		3	Компот из смеси сухофруктов	200

6 день (понедельник)

1	Биточки рыбные (паровые)	100		1		
2	Пюре картофельное	180		2	Рыба запеченная по-Русски	300
3	Напиток из брусники	200		3	Напиток из смородины	200
4	Фруктовый салат (яблоко, апельсин, сахарная пудра)	100		4	Фруктовый салатик (яблоко, апельсин, сахарная пудра)	100
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	20			Хлеб пшеничный витаминизированный	20

7 день (вторник)

1	Салат «Хрустик» (помидор, яйцо, сыр, масло растительное, чеснок, сухарики)	100		1	Салат из квашеной капусты по-домашнему	100
2	Фрикадельки мясные (говядина, свинина) паровые с отрубями под сливочно-чесночным соусом	100		2	Запеканка картофельная с мясом	243/10
3	Пюре картофельное	180		3	Чай с сахаром	200/15
4	Напиток «Здоровье»	200		4	Булочка с отрубями, кунжутом	40
5	Булочка с отрубями, кунжутом	40				

8 день (среда)

1	Салат из моркови по-восточному	100		1	Салат «Свежесть» с льняным маслом (свекла, свежие огурцы, лук, яйцо, льняное масло)	100
2	Люля-кебаб из курицы по-школьному	100		2	Каша гречневая с курицей по-царски (в горшочке)	250
3	Сложный гарнир (рис припущенный с куркумой, овощная смесь)	180		3	Чай с сахаром	200/15
4	Чай с сахаром	200/15		4	Выпечка в ассортименте	50
5	Выпечка в ассортименте	50		5	Хлеб пшеничный витаминизированный	20
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	20				

9 день (четверг)

1	Салат «Любительский»	100		1	Салат «Пекинский»	100
					Курица в кисло-сладком соусе	70/30
2	Гречневая лапша со свининой, овощами и черносливом	250		2	Рис по-Турецки с вермишелью	180
3	Напиток вишневый	200		3	Напиток из брусники	200
4	Блины со сгущенным молоком	50/10		4	Блины со сгущенным молоком	50/10
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		5	Хлеб пшеничный витаминизированный	2 0

10 день (пятница)

1	Салат из свежих огурцов с льняным маслом (огурцы свежие, масло растительное с добавлением льняного)	100		1	Овощи свежие с салатом Айсбергом	100
2	Пельмени в горшочке с бульоном сметаной (из курицы)	250		2	Лагман по-школьному	250
3	Напиток лимонный	200		3	Напиток лимонный	200
4	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		4	Хлеб пшеничный витаминизированный	20