

**Примерное десятидневное меню горячего питания детей с 12-18 лет
МБОУ «Аскизский лицей-интернат» им. М.И. Чебодаева на 2018-2019 учебный год
(за родительскую плату).**

День	Название блюда	Вес блюда (грамм)
Первый	1. Салат из свеклы с курагой и изюмом	100
	2. Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250
	3.Макаронные изделия отварные с маслом	180
	4.Котлеты из говядины	100
	5. Соус томатный	40
	6.Чай с сахаром	200
	7. Хлеб пшеничный	33
Второй	1. Икра морковная	60
	2. Суп картофельный	250
	3. Картофельное пюре	180
	4. Голубцы с мясом и рисом	100
	5. Соус сметанный	40
	6. Какао с молоком	200
	7. Хлеб пшеничный	33
Третий	1.Салат из белокочанной капусты с морковью	100
	2. Суп с крупой (рис)	250
	3. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5
	4. Гуляш	100
	5. Компот из смеси сухофруктов	200
	6. Хлеб пшеничный	33
Четвертый	1. Салат из свеклы с сыром и чесноком	100
	2. Рассольник Ленинградский со сметаной	250
	3.Жаркое по-домашнему	230
	4. Чай с сахаром	200
	5. Компот из смеси сухофруктов	200
	6. Хлеб пшеничный	33
Пятый	1. Салат «Степной» из разных овощей	60
	2. Свекольник	250
	3. Рис отварной	180
	4. Биточки рыбные	100
	5. Соус «Чемеркез»	40
	6. Компот из смеси сухофруктов	200
	7. Хлеб пшеничный	33
Шестой	1.Салат из моркови с черносливом	80
	2. Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/8
	3. Котлеты, биточки из птицы	100
	4. Каша из пшена	180
	5. Соус томатный	40
	6.Чай с сахаром	200
	7. Хлеб пшеничный	33
Седьмой	1. Винегрет овощной	100
	2.Суп картофельный с макаронными изделиями	250
	3. Жаркое по-домашнему	230
	4. Компот из смеси сухофруктов	200
	5. Хлеб пшеничный	33

Восьмой	<ol style="list-style-type: none"> 1.Икра свекольная 2.Суп из овощей 3. Плов из птицы 4. Соус «Чемеркез» 5. Чай с лимоном 6. Хлеб пшеничный 	<p>60 250 250 40 200 33</p>
Девятый	<ol style="list-style-type: none"> 1. Салат из квашенной капусты 2. Суп картофельный с рыбными фрикадельками 3. Запеканка картофельная с мясом 4. Соус молочный для запекания 5.Какао с молоком 6. Хлеб пшеничный 	<p>100 250/25 205 40 200 33</p>
Десятый	<ol style="list-style-type: none"> 1. Салат картофельный с сельдью 2. Суп картофельный с клецками 3. Капуста тушеная 4. Тефтели с соусом 5. Чай с лимоном 6. Хлеб пшеничный 	<p>100 250/25 180 100/20 200 33</p>