

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Гимназия «Радуга» г.о.Нальчик /Устова Л.А./



Ежедневное меню обучающихся 1-4 классов
МКОУ «Гимназия «Радуга» г.о. Нальчик КБР на 2020-2021 учебный год

Понедельник (1 день)

Наименование блюд и продуктов	Выход (г)
Завтрак	
Горячий бутерброд с сыром	30
Чай с лимоном	200
Обед	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250/5
Тефтели с соусом	80/50
Каша рассыпчатая гречневая	150/5
Салат из белокочанной капусты	60
Компот из сухофруктов	200
Хлеб пшеничный	60
Хлеб ржаной	20
Яблоки	100
Полдник	
Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	20
Масло сливочное	10

Понедельник (6 день)

Наименование блюд и продуктов	Выход (г)
Завтрак	
Горячий бутерброд с сыром	30
Чай с лимоном	200
Обед	
Суп картофельный с перловкой	250/5
Сосиски отварные	110
Картофельное пюре	150
Салат из свежих огурцов	60
Кисель фруктовый	200
Хлеб пшеничный	60
Хлеб ржаной	20
Банан	150
Полдник	
Яйцо вареное	40
Чай с лимоном	200
Икра кабачковая	30
Хлеб	20

Вторник (2 день)

Наименование блюд и продуктов	Выход (г)
Завтрак	
Каша манная	200
Чай с лимоном	200
Хлеб пшеничный	20

<i>Бананы</i>	150
Обед	
<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	250/5
<i>Куры отварные с соусом</i>	80/50
<i>Каша вязкая пшеничная</i>	150/5
<i>Салат из свежих огурцов</i>	60
<i>Компот из свежих яблок</i>	200
<i>Хлеб пшеничный</i>	60
<i>Хлеб ржаной</i>	20
Полдник	
<i>Оладьи</i>	100
<i>Кефир</i>	200

Вторник (7 день)

Наименование блюд и продуктов	Выход (г)
Завтрак	
<i>Суп рисовый молочный</i>	250
<i>Чай с сахаром</i>	200
<i>Хлеб</i>	20
Обед	
<i>Салат из белокочанной капусты</i>	60
<i>Хлеб пшеничный</i>	60
<i>Хлеб ржаной</i>	20
<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	250/5
<i>Плов из говядины</i>	200
<i>Компот из свежих яблок</i>	200
<i>Яблоки</i>	100
Полдник	
<i>Булочки с повидлом</i>	65
<i>Кефир</i>	200

Среда (3 день)

Наименование блюд и продуктов	Выход (г)
Завтрак	
<i>Каша гречневая</i>	160
<i>Кисель фруктовый</i>	200
<i>Хлеб пшеничный</i>	20
<i>Яблоко</i>	100
Обед	
<i>Рассольник ленинградский</i>	250
<i>Котлеты</i>	80
<i>Макаронные изделия отварные</i>	150/5
<i>Салат из свежих помидоров</i>	60
<i>Чай с сахаром</i>	200/15
<i>Конфеты мармелад фруктовый</i>	30/1
<i>Хлеб пшеничный</i>	60
<i>Хлеб ржаной</i>	20
Полдник	
<i>Сырники из творога со сгущенным молоком</i>	200
<i>Какао с молоком</i>	200

Среда (8 день)

Наименование блюд и продуктов	Выход (г)
Завтрак	

Омлет натуральный	120
Хлеб	20
Чай с лимоном	200
Обед	
Борщ с капустой и картофелем	250/5
Куры тушеные в соусе	80
Каша вязкая пшеничная	150/5
Салат из свежих огурцов	60
Компот из сухофруктов	200
Хлеб пшеничный	60
Хлеб ржаной	20
Полдник	
Сырники из творога со сгущенным молоком	200
Чай с сахаром	200

Четверг (4 день)

Наименование блюд и продуктов	Выход (г)
Завтрак	
Каша манная	200
Хлеб	20
Чай с лимоном	200
Бананы	150
Обед	
Щи из свежей капусты с картофелем	250/5
Рыба запеченная	80
Картофельное пюре	150
Салат из моркови	60
Компот из сухофруктов	200/20
Сыр голландский	10
Хлеб пшеничный	60
Хлеб ржаной	20
Полдник	
Булочка с повидлом	65
Кефир	200

Четверг (9 день)

Наименование блюд и продуктов	Выход (г)
Завтрак	
Каша пшеничная	200
Какао с молоком	200
Хлеб	20
Бананы	150
Обед	
Рассольник ленинградский	250
Котлеты	80
Макаронные изделия отварные	150/5
Салат из свежих помидоров	60
Чай с сахаром	200/15
Конфеты мармелад фруктовый	30
Хлеб пшеничный	60
Хлеб ржаной	20
Полдник	
Кефир	200
Печенье	30/1

Пятница (5 день)

Наименование блюд и продуктов	Выход (г)
Завтрак	
<i>Каша овсяная</i>	200
<i>Кисель фруктовый</i>	200
<i>Хлеб пшеничный</i>	20
<i>Яблоко</i>	100
Обед	
<i>Суп картофельный с горохом</i>	250
<i>Котлеты рубленые из птицы</i>	80
<i>Рисовый гарнир</i>	80/25
<i>Салат из свеклы отварной</i>	60
<i>Компот из сухофруктов</i>	200
<i>Хлеб пшеничный</i>	60
<i>Хлеб ржаной</i>	20
Полдник	
<i>Пудинг творожный со сгущенным молоком</i>	70
<i>Чай с сахаром</i>	200

Пятница (10 день)

Наименование блюд и продуктов	Выход (г)
Завтрак	
<i>Макаронные изделия отварные с сыром</i>	125
<i>Чай с лимоном</i>	200
<i>Хлеб</i>	20
Обед	
<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	250/5
<i>Гуляш из говядины</i>	100
<i>Каша рассыпчатая гречневая</i>	150/5
<i>Салат из свежих огурцов</i>	60
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200/20
<i>Сыр голландский</i>	10
<i>Хлеб пшеничный</i>	60
<i>Хлеб ржаной</i>	20
Полдник	
<i>Кофейный напиток со сгущенным молоком</i>	200
<i>Вафли</i>	45/1

Кладовщик



Бижоева М.Х.

Шеф-повар



Хагурова А.Л.