

Частное общеобразовательное учреждение «Перфект-гимназия» (ЧОУ «Перфект-гимназия»)



Директор ЧОУ «Перфект-гимназия»
Ижко

ОСНОВНОЕ (примерное)
МЕНЮ ДЛЯ ЧОУ «ПЕРФЕКТ - ГИМНАЗИЯ» (Понедельник)

№	Наименование блюда	7-11 лет Выход, гр.	11 –18 лет Выход, гр.
Завтрак			
1 вариант			
1	Блинчики фаршированные	60	120
2	Каша гречневая (молочная)	200	250
3	Масло (порциями)	10	10
4	Чай с шиповником	200	200
5	Батон школьный	40	50
Энергетическая ценность, ккал		564,4	672,3
2 вариант			
1	Салат из кукурузы консервированной	60	100
2	Омлет натуральный	150	200
3	Чай с лимоном	200	200
4	Масло (порциями)	10	10
5	Батон школьный	30	30
Энергетическая ценность, ккал		547,8	626,6
Обед			
1 вариант			
1	Икра баклажанная	60	100
2	Борщ со св. капустой с говядиной	220	250
3	Тефтеля мясная с соусом	90/30	100/30
4	Рис отварной	150	180
5	Компот из сухофруктов	200	200
6	Батон школьный	20	30
7	Хлеб	30	40
Энергетическая ценность, ккал		813,2	883,0
2 вариант			
1	Икра баклажанная	60	100
2	Овощной суп	220	250
3	Каша гречневая	150	180
4	Гуляш из говядины	90	100
5	Компот из сухофруктов	200	200
6	Батон школьный	20	30
7	Хлеб	30	40
Энергетическая ценность, ккал		776,4	942,5
Полдник			
1 вариант			
1	Пирожное бисквитное	40	40
2	Сок натуральный	200	200

3	Яблоко	160	160
4	Энергетическая ценность, ккал	438	438

ОСНОВНОЕ (примерное)
МЕНЮ ДЛЯ ЧОУ «ПЕРФЕКТ - ГИМНАЗИЯ» (Вторник)

№	Наименование блюда	7-11 лет Выход, гр.	11 –18 лет Выход, гр.
Завтрак			
1 вариант			
1	Бутерброд с сыром	60	100
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	180
3	Тефтеля мясная с соусом	90/50	100/50
4	Чай с лимоном	200	200
	Энергетическая ценность, ккал	523,4	590,6
2 вариант			
1	Блинчики фаршированные	60	120
2	Каша манная	200	250
3	Чай с лимоном	200	200
4	Масло (порциями)	10	10
5	Батон школьный	50	50
	Энергетическая ценность, ккал	564,4	606,1
Обед			
1 вариант			
1	Салат «Черномор» (свекла, чернослив, гр. орех)	60	100
2	Уха из красной рыбы	220	250
3	Плов со свининой	240	280
4	Компот из свежих яблок	200	200
5	Батон школьный	20	30
6	Хлеб	30	40
	Энергетическая ценность, ккал	829,0	910,7
2 вариант			
1	Салат «Черномор» (свекла, чернослив, гр. Орех)	60	100
2	Уха из красной рыбы	220	250
3	Пюре картофельное	150	180
4	Сосиски отварные	90	100
5	Компот из свежих яблок	200	200
6	Батон школьный	20	30
7	Хлеб	30	40
	Энергетическая ценность, ккал	784,1	856,1
Полдник			
1	Фрукты свежие	20/50	20/50
2	Вареники с капустой	180	200
3	Чай с лимоном	200	200
4	Булочка школьная	30	30
	Энергетическая ценность, ккал	489,1	660,7

ОСНОВНОЕ (примерное)

МЕНЮ ДЛЯ ЧОУ «ПЕРФЕКТ - ГИМНАЗИЯ» (среда0

№	Наименование блюда	7-11 лет Выход, гр.	11 –18 лет Выход, гр.
Завтрак			
1 вариант			
1	Огурец свежий	60	120
2	Макароны отварные со сливочным маслом	160	180
3	Сосиска отварная	90	100
4	Морс ягодный	200	200
5	Батон школьный	30	50
Энергетическая ценность, ккал		581,0	659,8
2 вариант			
1	Яйцо отварное	40	80
2	Пудинг из творога	150	200
3	Кофейный напиток с молоком	200	200
4	Булочка с сахаром	60	60
Энергетическая ценность, ккал		565,6	676,4
Обед			
1 вариант			
1	Салат из св. овощей	60	100
2	Борщ с говядиной со сметаной	220	250
3	Каша пшеничная	150	180
4	Котлеты, биточки, шницели	90	100
5	Компот из изюма	200	200
6	Батон школьный	20	30
7	Хлеб	30	40
Энергетическая ценность, ккал		836,9	920,5
2 вариант			
1	Салат из св. овощей	60	100
2	Борщ с мясом со сметаной	220	250
3	Рагу из птицы	240	280
4	Компот из изюма	200	200
5	Батон школьный	20	30
6	Хлеб	30	40
Энергетическая ценность, ккал		799,4	887,3
Полдник			
1	Сырники из творога	150	200
2	Печенье	50	50
3	Компот из сухофруктов	200	200
4	Батон школьный	30	30
Энергетическая ценность, ккал		584,5	723,7

ОСНОВНОЕ (примерное)

МЕНЮ ДЛЯ ЧОУ «ПЕРФЕКТ - ГИМНАЗИЯ» (четверг)

№	Наименование блюда	7-11 лет Выход, гр.	11 –18 лет Выход, гр.
Завтрак			
1 вариант			
1	Фрукты свежие	100	100
2	Вареники с картофелем, творогом	200	200
3	Кофейный напиток с молоком	200	200
4	Батон школьный	30	30
Энергетическая ценность, ккал		501,0	501,0
2 вариант			
1	Фрукты свежие	100	100
2	Макароны, запеченные с сыром	180	200
3	Чай с сахаром	200	200
4	Батон школьный	50	50
Энергетическая ценность, ккал		490,6	549,1
Обед			
1 вариант			
1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	100
2	Суп куриный с домашней лапшой	225	250
3	Жаркое по - домашнему	240	280
4	Компот из сухофруктов	200	200
5	Батон школьный	20	30
6	Хлеб	30	40
Энергетическая ценность, ккал		815,8	951,9
2 вариант			
1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	100
2	Суп куриный с домашней лапшой	225	250
3	Рис отварной	150	180
4	Рыба красная, запеченная в омлете	90	100
5	Компот из сухофруктов	200	200
6	Батон школьный	20	30
7	Хлеб	30	40
Энергетическая ценность, ккал		729,5	820,8
Полдник			
1	Каша гречневая	150	180
2	Сосиски отварные	90	100
3	Соус	20	20
4	Чай с сахаром	200	200
5	Батон школьный	30	30
Энергетическая ценность, ккал		515,9	636,2

ОСНОВНОЕ (примерное)

МЕНЮ ДЛЯ ЧОУ «ПЕРФЕКТ - ГИМНАЗИЯ» (пятница)

№	Наименование блюда	7-11 лет Выход, гр.	11 –18 лет Выход, гр.
Завтрак			
1 вариант			
1	Йогурт	95	95
2	Суп молочный с макаронными изделиями	250	250
3	Чай фруктовый с яблоком	200	200
4	Сыр (порциями)	15	15
5	Батон школьный		
	Энергетическая ценность, ккал	518,0	518,0
2 вариант			
1	Йогурт	95	95
2	Каша гречневая	150	180
3	Котлета мясная с соусом	90/50	100/50
4	Какао с молоком	200	200
5	Батон школьный	30	50
	Энергетическая ценность, ккал	565,6	568,8
Обед			
1 вариант			
1	Винегрет овощной	60	100
2	Рассольник Ленинградский со сметаной и говядиной	220	250
3	Картофель отварной (пюре)	150	180
4	Суфле из рыбы	90	100
5	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200
6	Батон школьный	20	30
7	Хлеб	30	40
	Энергетическая ценность, ккал	840,2	888,5
2 вариант			
1	Винегрет овощной	60	100
2	Рассольник Ленинградский со сметаной	220	250
3	Печень по – строгановски	90	180
4	Пюре из гороха с маслом	150	100
5	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200
6	Батон школьный	20	30
7	Хлеб	30	40
	Энергетическая ценность, ккал	821,5	903,3,8
Полдник			
1	Рис припущенный	150	180
2	Тефтеля мясная с соусом	90/30	100/30
3	Масло (порциями)	10	10
4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200
5	Батон школьный	30	30
	Энергетическая ценность, ккал	572,3	629,5