

Утверждено

Директор

Дашкевич Ф.А.

«10» января 2022г.



## Примерное десятидневное меню на летний период ГБОУ СОШ с. Ягодное СПДС «ЯГОДКА»

1 день/ Пон	2 день/ Вт	3 день/ Ср	4 день/ Чет	5 день/ Пят	6 день/ Пон	7 день/ Вт	8 день/ Ср	9 день/ Чет	10 день/ Пят
<b>З А В Т Р А К</b>									
1.Макаронны отварные с маслом 100/150 2.Кабачковая икра 20/40 3. Кофейный напиток на молоке 150/180 4.Хлеб пш, масло 22/45	1.Суп молочный с вермишелью 150/200 2.Чай с молоком 150/180 3.Хлеб пшеничный с маслом и сыром 30/53 4.Яйцо 40	1.Каша ячневая молочная 150/200 2.Чай с сахаром 150/180 3.Хлеб пшеничный с маслом и сыром 30/53	1.Каша манная 150/200 2.Кофейный напиток на молоке 150/180 3.Хлеб пш 20/40 4.Сыр 3/5	1.Каша рисовая молочная 150/200 2.Какао на молоке 150/180 3.Хлеб пш, масло 22/45	1.Каша геркулесовая молочная 150/200 2.Кофейный напиток на молоке 150/180 3.Хлеб пшеничный с маслом и сыром 30/53 4.Яйцо 40	1.Каша пшённая молочная 150/200 2.Чай с молоком 150/180 3.Хлеб пш, масло 22/45 4.Яйцо 40	1.Суп молочный с вермишелью 150/200 2.Кофейный напиток на молоке 150/180 3.Хлеб пшеничный с маслом и сыром 30/53 4.Яйцо 40	1.Каша «Дружба» 150/200 2.Чай с сахаром 150/180 3.Хлеб пш, масло 22/45	1.Каша гречневая молочная 150/200 2.Какао на молоке 150/180 3.Хлеб пш, масло 22/45 4.Яйцо 40
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>									
1.Сок 100	1.Сок 100	1.Сок 100	1.Сок 100	1.Сок 100	1.Сок 100	1.Сок 100	1.Сок 100	1.Сок 100	1.Сок 100
<b>О Б Е Д</b>									
1.Салат из свежих овощей 40/50 2.Щи из свежей капусты 150/200 3.Гуляш мясной 70/80 4. Гречка отварная 100/150 5.Компот из кураги 150/180 6.Хлеб ржаной 40/50	1.Салат из свежих огурцов 40/50 2. Суп рыбный «Лосось» 150/200 3.Голубцы ленивые с мясом и сметаной 170/200 4.Компот из сухофруктов 150/180 5. Хлеб ржаной 40/50	1.Салат из свежей капусты с огурцами 40/50 2.Суп вермишелевый 150/200 3.Рагу из кур 150/180 4.Кисель 150/180 5.Хлеб ржаной 40/50	1.Картофельный салат с луком 40/50 2.Суп с клецками 150/200 3.Котлета мясная 60/70 4.Картофельное пюре 100/150 5.Кисель 150/180 6.Хлеб ржаной 40/50	1.Салат из свежей капусты 40/50 2.Борщ красный со сметаной 150/200 3.Котлеты рыбные 60/80 4.Картофельное пюре 100/150 5.Кисель 150/180 6.Хлеб ржаной 40/50	1.Огурец порц 10/20 2.Свекольник со сметаной и яйцом 150/200 3. Котлета мясная 60/70 4. Гороховое пюре 100/150 5.Компот из сухофруктов 150/180 6.Хлеб ржаной 40/50	1. Салат из свежих овощей 40/50 2.Суп перловый 150/200 3.Гуляш из отварного мяса 70/80 4.Гречка отварная 100/150 5.Компот из изюма и кураги 150/180 6.Хлеб ржаной 40/50	1.Салат из капусты и моркови 40/50 2.Суп с клецками 150/200 3.Плов из кур 150/200 4.Компот из сухофруктов 150/180 5.Хлеб ржаной 40/50	1.Салат из свежих овощей 40/50 2.Щи из свежей капусты 150/200 3.Жаркое домашнему 170/200 4.Компот из кураги 150/180 5. Хлеб ржаной 40/50	1.Салат из свежих огурцов 40/50 2.Суп крестьянский 150/200 3.Рыбная запеканка 140/180 4.Компот из сухофруктов 150/180 6.Хлеб ржаной 40/50
<b>П О Л Д Н И К</b>									
1.Кефир 135/150 2.Печенье 20/20	1.Снежок 135/150 2.Булочка домашняя 50/60	1.Кефир 135/150 2.Печенье 20	1.Снежок 135/150 2.Сдоба 50/60	1.Кефир 135/150 2.Печенье 20	1.Кефир 135/150 2.Булочка домашняя 50/60	1.Снежок 135/150 2.Сдоба 50/60	1.Кефир 135/150 2.Печенье 20	1.Снежок 135/150 2.Булочка домашняя 50/60	1.Кефир 135/150 2.Печенье 20
<b>У Ж И Н</b>									
1.Салат из свежей капусты 40/50 2.Омлет натуральный с сыром 60/80 3.Чай с сахаром 150/180 4.Хлеб пш. 25/35 5.Яблоко 170/185	1.Салат из свежих огурцов с зел. луком 40/40 2.Картофель запечённый в сметане 150/180 3.Чай 150/180 4.Печенье 20 5.Хлеб пш. 25/35 6.Яблоко 170/185	1.Запеканка творожная 120/120 2.Повидло 10/10 3.Напиток из шиповника 150/165 4.Хлеб пш. 25/35	1.Салат из свежих огурцов 40/40 2.Печень тушеная в сметане 65/80 3.Картофель отварной 100/120 4.Чай 150/180 5.Вафли 15/30 6.Хлеб пш. 25/35	1.Пудинг творожно-морковный 150/150 2.Повидло 10/10 3.Напиток из шиповника 150/165 4.Хлеб пш. 25/35 5.Яблоко 170/185	1.Салат из помидор с луком 40/50 2.Суфле из яиц 95 3.Чай с сахаром 150/180 4.Хлеб пш. 25/35 5.Яблоко 170/185	1.Овощи тушеные в сметанном соусе 170/200 2.Чай 150/180 3.Вафли 15/30 4. Хлеб пш. 25/35	1.Салат из моркови 40/40 2.Творожная запеканка 150 2. Повидло 10/10 3.Чай с сахаром 150/180 4.Хлеб пш. 25/35 185	1.Салат из свежих огурцов 40/40 2.Плов с овощами 150/170 3.Напиток из шиповника 150/165 3.Хлеб пш. 25/35 4.Яблоко 170/185	1.Запеканка творожная с рисом 150/150 2.Повидло 10/10 3.Кисель 150/180 3.Хлеб пш. 25/35 4.Яблоко 170/185