

Утверждено

Директор \_\_\_\_\_

Дашкевич Ф.А.

«10» января 2022г.



**Примерное десятидневное меню на весенний 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.Макароны отварные с маслом 100/150 2.Кабачковая икра 20/30 3. Чай с лимоном 150/180 4.Хлеб пш, сыр 35/49	1.Каша манная 150/200 2.Какао на молоке 150/180 3.Хлеб пшеничный с маслом 20/45	1.Суп молочный с вермишелью 150/200 2.Кофейный напиток на молоке 150/180 3.Хлеб пш, масло 20/45	1.Каша «Дружба» 150/200 2. Чай с лимоном 150/180 3.Хлеб пш, сыр 35/49	1.Каша пшеничная молочная 150/200 2.Чай с молоком 150/180 3.Хлеб пш, сыр 35/49 4. Яйцо 40	1.Каша рисовая молочная 150/200 2.Кофейный напиток на молоке 150/180 3.Хлеб пш, масло 20/45	1.Суп молочный с вермишелью 150/200 2.Чай с лимоном 150/180 3.Хлеб пш, сыр 35/49	1.Каша ячневая молочная 150/200 2.Кофейный напиток на молоке 150/180 3.Хлеб пшеничный с маслом и сыром 30/53	1.Каша геркулесовая молочная 150/200 2.Какао на молоке 150/180 3.Хлеб пшеничный с маслом и сыром 30/53	1.Каша гречневая молочная 150/200 2.Кофейный напиток на молоке 150/180 3.Хлеб пшеничный с маслом и сыром 30/53
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>									
1.Сок 100	1.Сок 100	1.Яблоко 170/185	1.Сок 100	1.Сок 100	1.Сок 100	1. Яблоко 170/185	1. Сок 100	1. Сок 100	1.Сок 100
<b>О Б Е Д</b>									
1.Салат «Зимний» 40/50 2.Суп рыбный «Лосось»150/200 3.Гуляш мясной70/80 4.Гречка отварная 100/150 5.Компот из кураги 150/180 6.Хлеб ржаной 40/50	1.Салат из свеклы и соленых огурцов 40/50 2.Щи из свежей капусты 150/200 3.Печень тушеная в сметане 60/65 4.Картофельное пюре 100/150 5.Компот из сухофруктов150/ 180 6. Хлеб ржаной 40/50	1.Салат из соленых огурцов 25/35 2.Суп овощной 150/200 3.Плов из кур 150/200 4. Компот из изюма и кураги 150/180 5. Хлеб ржаной 40/50	1.Салат «Зимний» 40/50 2.Суп Крестьянский 150/200 3.Капуста тушеная с мясом 170/200 4. Компот из сухофруктов 150/180 5.Хлеб ржаной 40/50	1.Салат из свеклы с маслом 50 2.Рассольник со сметаной 150/200 3.Рыба по польски 60/80 4.Рис с маслом 100/150 5. Кисель 150/180 6. Хлеб ржаной 40/50	1.Салат из свеклы с зеленым горошком 40/50 2.Суп гороховый с гречками 150/200 3.Тушеная капуста с мясом 150/200 4.Компот из сухофруктов 150/180 6.Хлеб ржаной 40/50	1.Огурец консервированный 20 2.Борщ красный со сметаной 150/200 3.Котлета мясная 60/70 4.Гороховое пюре 100/150 5.Компот из изюма и кураги 150/180 5.Хлеб ржаной 40/50	1.Свекла порционно 20/40 2.Суп вермишелевый 150/200 3.Картофель тушеный с отварной курицей 180/200 4.Компот из кураги 150/180 5.Хлеб ржаной 40/50	1.Салат из соленых огурцов 25/35 2.Суп овощной со сметаной 150/200 3.Жаркое подомашнему 170/200 4.Компот из сухофруктов 150/180 5. Хлеб ржаной 40/50	1.Салат из свеклы с чесноком 40/50 2.Рассольник со сметаной 150/200 3.Котлеты рыбные 60/80 4.Картофельное пюре 100/150 5.Кисель 150/180 6.Хлеб ржаной 40/50
<b>П О Л Д Н И К</b>									
1.Кефир 135/150 2.Булочка домашняя 50/60	1.Кефир 135/150 2.Рогалик с повидлом 50/60	1.Кефир 135/150 2.Печенье 20	1.Кефир 135/150 2.Сдоба 50/60	1.Кефир 135/150 2.Печенье 20	1.Кефир 135/150 2.Булочка домашняя 50/60	1.Кефир 135/150 2.Плюшка «Московская» 50/60	1.Кефир 135/150 2.Печенье 20	1.Кефир 135/150 2.Рогалик с повидлом 50/60	1.Кефир 135/150 2.Печенье 20
<b>У Ж И Н</b>									
1.Салат из кукурузы 30 2.Суфле из яиц 95 3.Чай с сахаром 150/180 4.Хлеб пш. 25/35 5.Яблоко 170/185	1.Салат из соленых огурцов 25/35 2.Плов с овощами 150/170 3.Напиток из шиповника 150/165 3.Хлеб пш.25/35 5.Яйцо 40	1.Запеканка творожная 120 2.Повидло 10/20 3.Кисель 150/180 4.Хлеб пш. 25/35 5.Яйцо 40	1.Салат из зеленого горошка 30 2.Печень тушеная в сметане 30 3.Картофельное пюре 100/150 4.Чай 150/180 5.Хлеб пш. 25/35 6. Печенье 20	1. Пудинг творожно-морковный 150 2.Повидло 10/20 3.Сок 200 4.Хлеб пш. 25/35 5.Яблоко 170/185	1.Винегрет 40/50 2.Омлет натуральный 80 3.Чай с сахаром 150/180 4.Хлеб пш.25/ 35 5.Яблоко 170/185	1.Свекла порционно 20 2.Картофель тушеный с луком и томатом 150/180 3.Напиток из шиповника 150/ 165 4.Хлеб пш. 25/35	1. Суфле из творога 150 2. Повидло 10/20 3.Чай с сахаром 150/180 4.Хлеб пш. 25/35 5.Яблоко 170/185	1.Овощи тушеные в сметанном соусе 170/200 2.Напиток из шиповника 150/165 3.Хлеб пш. 25/35 4.Яйцо 40	1.Запеканка творожная с изюмом 110 2.Повидло 10/20 3.Чай с лимоном 150/180 3.Хлеб пш.25/ 35 4.Яйцо 40