

Утверждено

Директор

\_\_\_\_\_ Дацкевич Ф.А.

«11» января 2022г.

## Примерное десятидневное меню на осенний 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>Завтрак</b>										
1.Кабачковая икра 20/40 2.Макароны отварные с маслом 100/150 3.Кофейный напиток 150/180 4.Хлеб пш, масло 35/45	1.Каша сборная молочная 150/200 2.Чай с лимоном 150/180 3.Бутерброд с маслом и сыром 30/53	1.Каша ячневая молочная 150/200 2. Кофейный напиток на молоке 150/180 3.Чай с сахаром 150/180 3.Бутерброд с маслом и сыром 30/53	1.Каша манная молочная 150/200 2. Чай с сахаром 180 3.Хлеб пш, сыр 35/49	1.Каша рисовая молочная 150/200 2.Какао на молоке 150/180 3.Хлеб пш, масло 35/45	1.Каша геркулесовая молочная 150/200 2.Кофейный напиток на молоке 150/180 3.Бутерброд с маслом и сыром 30/53	1. Каша пшеничная молочная 150/200 2.Какао на молоке 150/180 3.Хлеб пш, сыр 35/49	1.Каша манная молочная 150/200 2.Чай с сахаром 150/180 3.Бутерброд с маслом и сыром 30/53	1.Каша гречневая молочная 150/200 2.Кофейный напиток на молоке 150/180 3.Хлеб пш, масло 35/45	1.Каша «Дружба» 150/200 2.Какао на молоке 150/180 3.Хлеб пш, масло 35/45	
<b>Второй завтрак</b>										
1.Сок 100/100	1.Сок 100/100	1.Сок 100/100	1.Сок 100/100	1.Яблоко 185/185	1.Сок 100/100	1.Сок 100/100	1.Сок 100/100	1.Сок 100/100	1.Сок 100/100	
<b>Обед</b>										
1.Салат из свеклы с зеленым горошком 10/50 2.Суп рыбный «Лосось»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 моркови с чесноком 40/50 2.Щи из свежей капусты 150/200 3. Жаркое по-домашнему 170/200 4.Компот из сухофруктов 150/180 6.Хлеб ржаной 40/50	1.Салат из капусты и моркови 40/50 2.Суп вермишелевый 150/200 3.Плов из кур 150/200 4.Кисель 150/180 5.Хлеб ржаной 40/50	1.Картофельный салат с луком 40/50 2.Рассольник со сметаной 150/200 3.Котлета мясная 60/70 4.Капуста тушеная 100/150 5.Компот из сухофруктов 150/180 6.Хлеб ржаной 40/50	1.Салат из свежей капусты 40/50 2. Борщ красный со сметаной 150/200 3.Рыба припущенная 45/80 4.Картофельное пюре 100/150 5.Кисель 150/180 6.Хлеб ржаной 40/50	1.Салат из свеклы с маслом 40/50 2.Суп гороховый с гречками 150/200 3.Гуляш из отварного мяса 70/80 4.Гречка отварная 100/150 5.Компот из сухофруктов 150/180 6.Хлеб ржаной 40/50	1.Салат "Зимний" 40/50 2.Свекольник со сметаной и яйцом 150/200 3.Котлета мясная 60/70 4.Гороховое пюре 100/150 5.Компот из изюма и кураги 150/180 6.Хлеб ржаной40/50	1.Салат из капусты и моркови 40/50 2.Суп с клецками 150/200 3.Котлета мясная тушеный с отварной курицей 180/200 4.Компот из кураги 150/180 5.Хлеб ржаной40/ 50	1.Салат из свеклы с чесноком 40/50 2.Суп Крестьянский 150/200 3.Котлета мясная 60/70 4.Макароны отв. с маслом100/150 5.Компот из сухофруктов 150/180 6.Хлеб ржаной 40/50	1. Салат из свеклы и соленых огурцов 40/50 2.Щи из свежей капусты 150/200 3.Рыбна тушеная с овощами и томатом 50/70 4.Картофельное пюре 100/150 5.Компот из изюма и кураги 150/180 6.Хлеб ржаной 40/50	
<b>Полдник</b>										
1.Кефир 135/150 2. Булочка домашняя 50/60	1.Кефир 150 2. Я-Сдоба 50 С-Рогалик с повидлом 60	1.Кефир 135/150 2.Печенье 20/20	1.Кефир 135/150 2.Сдоба 50/60	1.Кефир 135/150 2.Печенье 20/20	1.Кефир 135/150 2.Булочка домашняя 40/60	1.Кефир 135/150 2. Я-Сдоба 50 С-Рогалик с повидлом 60	1.Кефир 135/150 2.Печенье 20/20	1.Кефир 135/150 2.Сдоба 50/60	1.Кефир 135/150 2.Печенье 20/20	
<b>Ужин</b>										
1.Салат из свежей капусты40/50 2.Омлет натуральный с сыром 80/80 3.Чай с лимоном 150/180 4.Хлеб пш 25/35 5.Яблоко 185/185	1.Овощи тушеные в сметанном соусе 170/200 2.Напиток из шиповника 150/180 3.Хлеб пш 25/35	1.Творожная запеканка 130/150 2.Повидло 10/20 3.Чай с лимоном 150/200 4.Хлеб пш 25/35	1.Кабачковая икра 20/30 2.Печень тушеная в сметане 60/ 80 3.Картофель отварной 85/100 4.Чай 180 5.Печенье 20/20 6.Хлеб пш 25/35	1.Пудинг творожно-морковный 130/150 2.Повидло 10/ 20 3.Сок 150/200 4.Хлеб пш 25/35	1.Салат из картофеля 40/50 2.Суфле из лиц 95/95 3.Чай с лимоном 150/180 4.Хлеб пш 25/35 5.Яблоко 185/185	1.Салат луковый 5/5 2.Картофель запеченный в сметане 150/180 3.Напиток из шиповника 150/180 4.Хлеб пш 25/35	1.Салат из моркови с изюмом 40/50 2.Запеканка творожная с рисом 150 /150 3.Кисель 150/180 4.Хлеб пш 25/35	1.Плов с овощами 200 2.Чай с лимоном 180 3.Хлеб пш 25/35 4.Яблоко 185/185	1.Суфле из творога 150/150 2.Повидло 10/ 20 3. Чай 180 4.Печенье 20/20 5.Хлеб пш25/35	