

Утверждено

Директор _____ Дашкевич Ф.А.

«09» января 2025г.

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/ Суб	7 день/ Вск	8 день/ Ср	9 день/ Чет	10 день/ Пят
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 4. Хлеб пш, сыр 35/49	1. Суп молочный с вермишелью 150/200 2. Кофейный напиток на молоке 150/180 3. Хлеб пш, сыр 35/49 4. Яйцо 40/40	1. Каша «Дружба» 150/200 2. Чай с лимоном 150/180 3. Хлеб пш, сыр 35/49	1. Каша пшенная молочная 150/200 2. Чай с молоком 150/180 3. Хлеб пш, сыр 35/49 4. Яйцо 40/40	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 4. Яйцо 40/40	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
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
1. Сок 100/100	1. Сок 100/100	1. Яблоко 170/185	1. Сок 100/100	1. Сок 100/100	1. Сок 100/100	1. Яблоко 170/185	1. Сок 100/100	1. Сок 100/100	1. Сок 100/100
1. Салат «Зимний» 40/50 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 свежих овощей 40/50 2. Щи из свежей капусты 150/200 3. Печень тушеная в сметане 60/65 4. Картофельное пюре 100/150 5. Компот из сухофруктов 150/180 6. Хлеб ржаной 40/50	1. Салат из соевых бобов 25/35 2. Суп овощной со см 150/200 3. Плов из кур 150/200 4. Компот из изюма и кураги 150/180 5. Хлеб ржаной 40/50	1. Салат из соевых бобов 25/35 2. Суп Крестьянский 150/200 3. Жаркое по-домашнему 150/200 4. Компот из сухофруктов 150/180 5. Хлеб ржаной 40/50	1. Салат из свежих овощей 40/50 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 свежих овощей 40/50 2. Суп гороховый с гречками 150/200 3. Капуста тушеная с мясом 170/200 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 6. 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 сухофруктов 150/180 5. Хлеб ржаной 40/50	1. Салат «Зимний» 40/50 2. Суп овощной со сметаной 150/200 3. Капуста тушеная с мясом 170/200 4. Компот из сухофруктов 150/180 5. Хлеб ржаной 40/50	1. Салат из свежих овощей 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
П О Л Д Н И К									
1. Молоко 100/150 2. Булочка домашняя 50/60	1. Кефир 135/150 2. Рогалик с повидлом 50/60	1. Кефир 135/150 2. Печенье 20/20	1. Молоко 100/150 2. Сдоба 50/60	1. Кефир 135/150 2. Печенье 20/20	1. Кефир 135/150 2. Булочка домашняя 50/60	1. Молоко 100/150 2. Плюшка «Московская» 50/60	1. Кефир 135/150 2. Печенье 20/20	1. Кефир 135/150 2. Печенье 20/20	1. Кефир 135/150 2. Рогалик с повидлом 50/60
1. Салат из кукурузы 30/30 2. Суфле из яиц 95/95 3. Чай с сахаром 150/180 4. Хлеб пш. 25/35 5. Яблоко 170/185	1. Огурец консервированный 20/20 2. Плов с овощами 150/170 3. Напиток из шиповника 150/165 3. Хлеб пш. 25/35 5. Яйцо 40/40	1. Запеканка творожная 120/120 2. Повидло 10/20 3. Кисель 150/180 4. Хлеб пш. 25/35 5. Яйцо 40/40	1. Овощи тушеные в сметанном соусе 170/200 2. Чай 150/180 3. Печенье 20/20 4. Хлеб пш. 25/35	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. Салат из соевых бобов 25/35 2. Картофель тушеный с луком и томатом 150/180 3. Напиток из шиповника 150/165 4. Хлеб пш. 25/35	1. Суфле из творога 150/150 2. Повидло 10/20 3. Чай с сахаром 150/180 4. Хлеб пш. 25/35 5. Яблоко 170/185	1. Салат из зеленого горошка 30 2. Печень тушеная в сметане 30 3. Картофельное пюре 100/150 2. Напиток из шиповника 150/165 3. Хлеб пш. 25/35	1. Запеканка творожная с изюмом 110/110 2. Повидло 10/20 3. Чай с лимоном 150/180 3. Хлеб пш. 25/35 4. Яйцо 40/40