

Утверждено

Директор \_\_\_\_\_ Дашкевич Ф.А.

«12» января 2026г.

**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 овощами 100/150 2.Яйцо 40/40 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 гречневой крупой 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 4.Яйцо 40/40	1.Каша пшеничная 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	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 100/100	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	
<b>О Б Е Д</b>										
1.Салат «Зимний» 40/40 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 зеленого горошка 30/30 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. Винегрет 40/50 2.Суп вермишелевый 150/200 3.Плов из кур 150/200 4. Компот из изюма и кураги 150/180 5. Хлеб ржаной 40/50	1. Огурец консервированный 20/20 2.Суп с клецками 150/200 3.Жаркое домашнему 100/150 4. Компот из сухофруктов 150/180 5.Хлеб ржаной 40/50	1. Салат «Зимний» 40/40 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 маслом 40/40 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 20/20 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 20/20 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 свеклы с маслом 40/40 2.Рассольник со сметаной 150/200 3.Мясо тушеное с овощами 100/170 4.Компот из сухофруктов 150/180 5. Хлеб ржаной 40/50	1.Салат из свеклы с чесноком 40/40 2.Суп овощной со сметаной 150/200 3.Котлеты рыбные 60/80 4.Картофельное пюре 100/150 5.Кисель 150/180 6.Хлеб ржаной 40/50	1.Салат из свеклы с чесноком 40/40 2.Суп овощной 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.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.Плюшка «Московская» 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.Рогалик с повидлом 50/60	1.Кефир 135/150 2.Печенье 20/20	
<b>У Ж И Н</b>										
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 110/120 2.Повидло 5/20 3.Кисель 150/180 4.Хлеб пш. 25/35	1.Овощи тушеные в сметанном соусе 170/170 2. Чай 150/180 3.Печенье 20/20 4. Хлеб пш. 25/35	1. Пудинг творожно-морковный 130/150 2.Повидло 5/20 3.Сок 200 4.Хлеб пш. 25/35 5.Яблоко 170/185	1.Винегрет 40/40 2.Омлет натуральный 80 3.Чай с сахаром 150/180 4.Хлеб пш.25/ 35 5.Яблоко 170/185	1.Картофель запеченный в сметане 150/180 2.Напиток из шиповника 150/ 165 3. Хлеб пш. 25/35	1.Суфле из творога 130/150 2.Повидло 5/20 3.Чай с сахаром 150/180 4.Хлеб пш. 25/35 5.Яблоко 170/185	1.Огурец консервированный 20/20 2.Суфле из печени 30/30 3.Картофельное пюре 100/150 2.Напиток из шиповника 150/165 3.Хлеб пш. 25/35	1.Запеканка творожная с изюмом 110/120 2.Повидло 5/20 3.Чай с лимоном 150/180 3.Хлеб пш.25/ 35	