

Утверждаю:
«14 февраля» 2025 год
И.о. директора школы МКОУ «Ершеченская
средняя общеобразовательная школа
имени Н.Ф. Жеронкина»
Г.В. Касарых



**Примерное 10- дневное меню
для учащихся 1-4 классов**

<p>1-й день</p> <p>Завтрак запеканка творожная - 200 чай с сахаром и лимоном -200 печенье - 30</p> <p>Обед салат из квашеной капусты – 80 суп с бобовыми (горох) -250 каша рассыпчатая перловая - 180 птица тушеная - 100 хлеб ржано-пшеничный 50 компот из смеси сухофруктов - 200</p> <p>Полдник кофейный напиток с молоком- 200 булочка домашняя- 80</p> <p>3-й день</p> <p>Завтрак молочная рисовая каша-200 чай с сахаром и лимоном -200 бутерброд с сыром- 50</p> <p>Обед салат из моркови с яблоком - 100 борщ с капустой и картофелем - 200 гуляш из куриной грудки - 100 гречка отварная рассыпчатая- 180 хлеб пшеничный -50 Йогурт- 2,5% - 200</p> <p>Полдник компот из смеси сухофруктов - 200 Сушка - 30</p> <p>5-й день</p> <p>Завтрак каша молочная Геркулес- 200 чай с сахаром -200 Вафли - 30</p> <p>Обед суп с рисовой крупой- 250 овощное рагу с мясом птицы -200 Кисель -200 Хлеб ржано- пшеничный - 50</p>	<p>2-й день</p> <p>Завтрак каша молочная гречневая жидкая-200 чай с сахаром -200 вафли- 30 фрукт -120</p> <p>Обед салат из отварной свеклы 80 суп картофельный с фрикадельками- 250 плов из курицы- 250 хлеб ржано-пшеничный 50 сок - 200</p> <p>Полдник Йогурт- 2,5% -200 булочка российская (промышленная)- 70</p> <p>4-й день</p> <p>Завтрак Омлет натуральный - 200 отвар шиповника- 200 Сухари- 30</p> <p>Обед салат из свежей моркови с р/м -80 рассольник Ленинградский -250 Рис отварной – 180 Котлета рыбная-100 хлеб ржаной - 50 компот из смеси сухофруктов - 200</p> <p>Полдник сок яблочный (промышленный)- 200 булочка веснушка - 40</p> <p>6-й день</p> <p>Завтрак запеканка творожная-180 чай с сахаром -200 печенье-30</p> <p>Обед салат из свежей капусты- 80 суп с бобовыми (горох) -250 каша рассыпчатая перловая -150 птица тушеная -100 Хлеб ржано- пшеничный - 50 Компот из смеси сухофруктов-200</p>
---	--

Полдник

Сок виноградный промышленный - 200
булочка домашняя (промышленная) -80

7-й день**Завтрак**

макароны отварные с маслом и сахаром - 200
чай с сахаром и лимоном -200
печенье - 30
фрукт - 120

Обед

салат из квашеной капусты- 80
рассольник Ленинградский -250
плов из курицы- 250
Хлеб ржано- пшеничный - 50
какао с молоком -200

Полдник

Компот из смеси сухофруктов-200
булочка завитушка - 40

9-й день**Завтрак**

Яйцо отварное -200
отвар шиповника – 200
бутерброт с сыром -50
сухари - 30

Обед

салат из морской капусты -80
борщ с капустой и картофелем -250
рыба припущенная (минтай) – 100
макароны отварные-150
хлеб ржано- пшеничный – 50
Сок яблочный (промышленный)- 200

Полдник

кефир 2,5% -200
булочка российская промышленная - 70

Полдник

молоко кипяченое 2,5% -200
булочка российская (промышленная)- 70

8-й день**Завтрак**

Молочная пшенная каша - 250
чай с сахаром и лимоном -200
печенье - 30
масло сливочное, порционное -10

Обед

салат из свеклы отварной 80
суп с макаронными изделиями - 250
гуляш из куриной грудки – 100
гречка отварная рассыпчатая- 150
Хлеб ржано- пшеничный - 50
Компот из смеси сухофруктов-200

Полдник

кофейный напиток с молоком -200
булочка домашняя промышленная - 80

10-й день**Завтрак**

Суп молочный с макаронными изделиями - 200
чай с сахаром и лимоном -200
печенье -30

Обед

салат из свежих огурцов, помидор- 80
суп с пшенной крупой-250
пюре картофельное-180
котлета мясная-95
Хлеб ржано-пшеничный - 50
кисель -200

Полдник

сок фруктовый промышленный -200
булочка ромашка -70