

Утверждаю:

21 февраля 2025 год
И.о. директора школы МКОУ «Горшеченская
средняя общеобразовательная школа
имени Н.И. Киройкина»

Г.В.Касарык



Примерное 10- дневное меню для учащихся 5-11 классов

1-й день

Завтрак

запеканка творожная - 200
чай с сахаром и лимоном -200
печенье - 30

Обед

салат из квашеной капусты – 100
суп с бобовыми (горох) -250
каша рассыпчатая перловая - 180
птица тушеная - 100
Хлеб ржано- пшеничный - 80
компот из смеси сухофруктов - 200

Полдник

кофейный напиток с молоком- 200
булочка домашняя- 80

3-й день

Завтрак

молочная рисовая каша-200
чай с сахаром и лимоном -200
бутерброд с сыром- 50

Обед

салат из моркови с яблоком - 100
борщ с капустой и картофелем - 200
гуляш из куриной грудки - 100
гречка отварная рассыпчатая- 200
Хлеб ржано- пшеничный -80
Йогурт- 2,5% - 200

Полдник

компот из смеси сухофруктов - 200
сушка- 30

5-й день

Завтрак

каша молочная Геркулес- 200
чай с сахаром -200
вафли-30

Обед

суп с рисовой крупой- 250
овощное рагу с мясом птицы -200
Кисель -200
Хлеб ржано- пшеничный -80

Полдник

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

2-й день

Завтрак

каша молочная гречневая жидкая-200
чай с сахаром -200
вафли- 30
фрукт-120

Обед

салат из отварной свеклы 100
суп картофельный с фрикадельками- 250
плов из курицы- 250
хлеб ржаной - 80
сок фруктовый яблочный- 200

Полдник

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

4-й день

Завтрак

Омлет натуральный - 200
отвар шиповника- 200
Сухари- 30

Обед

салат из свежей моркови с р/м -80
рассольник Ленинградский -250
Рис отварной – 200
Котлета рыбная -100
хлеб ржаной - 80
компот из смеси сухофруктов - 200

Полдник

сок яблочный (промышленный)- 200
булочка веснушка - 40

6-й день

Завтрак

запеканка творожная-180
чай с сахаром -200
печенье- 30

Обед

салат из свежей капусты- 80
суп с бобовыми (горох) -250
каша рассыпчатая перловая -200
птица тушеная -100
Хлеб ржано- пшеничный - 80
Компот из смеси сухофруктов-200

Полдник

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

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 ржаной – 80
 какао с молоком -200

Полдник

Компот из смеси сухофруктов-180
 булочка завитушка - 40

9-й день**Завтрак**

Омлет натуральный -200
 отвар шиповника - 200
 сухари - 30

Обед

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

Полдник

кефир 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- 200
 Хлеб ржано- пшеничный - 80
 Компот из смеси сухофруктов-180

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 -95
 хлеб ржано-пшеничный -80
 кисель-200

Полдник

сок фруктовый промышленный -200
 булочка ромашка -80