

Утверждаю:

« 04 » сентября 2024 год
И.о. директора школы МКОУ «Горшеченская
средняя общеобразовательная школа
имени Н. И. Жиронкина»
Т.В.Касатых

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

1-й день

Завтрак

запеканка творожная - 200
чай с сахаром и лимоном -200
печенье - 10

Обед

салат из свежей капусты – 80
суп с бобовыми (горох) -250
каша рассыпчатая перловая - 180
птица тушеная - 100
хлеб ржаной- 50
компот из смеси сухофруктов - 180

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- 180
хлеб ржаной -50
Йогурт- 2,5% - 200

Полдник

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

5-й день

Завтрак

каша молочная Геркулес- 200
чай с сахаром -200

Обед

суп с рисовой крупой- 250
овощное рагу с мясом птицы -200
Компот из смеси сухофруктов-200
хлеб пшеничный - 50
фрукты -120

Полдник

2-й день

Завтрак

каша молочная гречневая жидкая-200
чай с сахаром -200
вафли- 10

Обед

салат из отварной свеклы 80
суп картофельный с фрикадельками- 250
плов из курицы- 250
хлеб пшеничный - 50
сок фруктовый яблочный- 200

Полдник

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

4-й день

Завтрак

Омлет натуральный - 200
отвар шиповника- 200
Сухари- 10

Обед

салат из свежей моркови с р/м -80
рассольник Ленинградский -250
Рис отварной - 180
рыба припущенная-100
хлеб пшеничный - 50
компот из смеси сухофруктов - 180

Полдник

сок яблочный (промышленный)- 180
булочка веснушка - 40

6-й день

Завтрак

запеканка творожная-180
чай с сахаром -200

Обед

салат из свежей капусты- 80
суп с бобовыми (горох) -250
каша рассыпчатая перловая -150
птица тушеная -100
хлеб ржаной- 50
Компот из смеси сухофруктов-200

Полдник

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

7-й день

Завтрак

макароны отварные с маслом и сахаром - 200
чай с сахаром и лимоном -200

Обед

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

Полдник

Компот из смеси сухофруктов-180
булочка завитушка - 40

9-й день

Завтрак

Омлет натуральный -200
отвар шиповника - 200
сухари - 10

Обед

салат из морской капусты -80
борщ с капустой и картофелем -250
рыба припущенная (минтай) – 100
макароны отварные-150
хлеб пшеничный – 50
Сок яблочный (промышленный)- 180

Полдник

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

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

8-й день

Завтрак

Молочная пшенная каша - 250
чай с сахаром и лимоном -200
бутерброд с сыром- 50

Обед

салат из свеклы отварной 80
суп с макаронными изделиями - 250
гуляш из куриной грудки – 100
гречка отварная рассыпчатая- 150
хлеб ржаной- 50
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

Обед

салат из соленых огурцов- 80
суп с пшенной крупой-250
пюре картофельное-180
котлета-95
хлеб пшеничный -50
кефир 2,5% -200

Полдник

сок фруктовый промышленный -200
булочка ромашка -80