

Утверждаю:
02 в сентябре 2024 год
И.о. директора школы МКОУ «Горшеченская
средняя общеобразовательная школа
имени Н. И. Жиренкина»
Г.В.Касатых

**Примерное 10- дневное меню
для учащихся 5-11 классов**

<p>1-й день</p> <p>Завтрак запеканка творожная - 200 чай с сахаром и лимоном -200 печенье - 10</p> <p>Обед салат из свежей капусты – 100 суп с бобовыми (горох) -250 каша рассыпчатая перловая - 180 птица тушеная - 100 хлеб ржаной- 80 компот из смеси сухофруктов - 180</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- 200 хлеб ржаной -80 Йогурт- 2,5% - 200</p> <p>Полдник Кефир - 2,5% - 200 булочка российская (промышленная)- 70</p> <p>5-й день</p> <p>Завтрак каша молочная Геркулес- 200 чай с сахаром -200</p> <p>Обед суп с рисовой крупой- 250 овощное рагу с мясом птицы -200 Компот из смеси сухофруктов-200 хлеб пшеничный - 80</p>	<p>2-й день</p> <p>Завтрак каша молочная гречневая жидкая-200 чай с сахаром -200 вафли- 10</p> <p>Обед салат из отварной свеклы 100 суп картофельный с фрикадельками- 250 плов из курицы- 250 хлеб пшеничный - 80 сок фруктовый яблочный- 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- 10</p> <p>Обед салат из свежей моркови с р/м -80 рассольник Ленинградский -250 Рис отварной - 200 рыба припущенная-100 хлеб пшеничный - 80 компот из смеси сухофруктов - 180</p> <p>Полдник сок яблочный (промышленный)- 180 булочка веснушка - 40</p> <p>6-й день</p> <p>Завтрак запеканка творожная-180 чай с сахаром -200</p> <p>Обед салат из свежей капусты- 80 суп с бобовыми (горох) -250 каша рассыпчатая перловая -200 птица тушеная -100 хлеб ржаной- 80 Компот из смеси сухофруктов-200</p>
--	---

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 – 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 - 10

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)- 180

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
бутерброд с сыром- 50

Обед

салат из свеклы отварной 80
суп с макаронными изделиями - 250
гуляш из куриной грудки – 100
гречка отварная рассыпчатая- 200
хлеб ржаной- 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

Обед

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

Полдник

сок фруктовый промышленный -200
булочка ромашка -80