УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В. Мягкова

Примерное десятидневное меню для питания учащихся МКОУ Никольская СОШ

на 2015 – 2016 учебный год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1-й день** | **2-й день** | **3-й день** | **4-й день** | **5-й день** |
| **завтрак** | **завтрак** | **завтрак** | **завтрак** | **завтрак** |
| Макароны отварные – 100гр.  | Каша молочная (пшено) – 200/10/10 | Рис отварной – 100 гр. | Каша молочная манная – 200/10/10 гр. | Картофель тушеный – 150гр. |
| Яйцо вареное – 20 гр. | Масло сливочное – 10 гр. | Цыплята с соусом – 75гр. | Масло сливочное – 10гр. | Салат овощной – 60гр. |
| Икра кабачковая – 30 гр. | Чай – 200 гр. | Чай (молоко) – 200гр. | Батон – 60 гр. | Чай (молоко) – 200гр. |
| Чай (молоко) – 200 гр. |  Батон – 60 гр. | Хлеб – 40гр. | Чай – 200 гр. | Хлеб – 40 гр. |
| Хлеб – 40 гр. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **обед** | **обед** | **обед** | **обед** | **обед** |
| Суп лапша на кур. бул. – 250гр. | Щи из свежей капусты -250гр | Суп гороховый -250гр. | Суп с фрикадельками – 250гр. | Суп рыбный с крупой – 250гр |
| Курица тушеная – 75гр. | Рыба жареная – 75гр. | Капуста тушеная – 150гр. | Оладьи с повидлом – 150/15гр. | Плов из птицы – 150гр. |
| Каша гречневая – 100гр. | Пюре картофельное – 100гр. | Сосиска отварная – 50 гр. | Кофейный напиток – 200гр. | Компот из сухофруктов – 200гр. |
| Сок фруктовый – 200 гр. | Компот из сухофруктов – 200гр. | Кисель – 200гр. | Хлеб – 50гр. | Хлеб – 50 гр. |
| Хлеб – 50 гр. | Хлеб – 50 гр. | Хлеб – 50гр. |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **6-й день** | **7-й день** | **8-й день** | **9-й день** | **10-й день** |
| **завтрак** | **завтрак** | **завтрак** | **завтрак** | **завтрак** |
| Омлет натуральный – 110гр. | Каша молочная рисовая – 200/10/10 гр. | Каша гречневая – 100 гр. | Овощное рагу – 150гр. | Макароны отварные – 100гр. |
| Чай (молоко) – 200 гр. | Масло сливочное – 10 гр. | Рыба жареная – 75гр. | Чай – 200 гр. | Котлета – 50 гр. |
| Хлеб – 40 гр. | Чай – 200 гр. | Салат овощной – 60гр. | Хлеб – 40 гр. | Хлеб – 40 гр. |
| Батон – 60 гр. | Батон – 60гр. | Чай (молоко) – 200 гр. |  | Чай (молоко) – 200 гр. |
| Масло сливочное – 10гр. |  | Хлеб – 40 гр. |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **обед** | **обед** | **обед** | **обед** | **обед** |
| Суп карт. с крупой – 250гр. | Борщ – 250 гр. | Суп гороховый – 250гр. | Суп лапша на кур. бул.– 250гр. | Щи из свежей капусты – 250гр |
| Рагу из овощей – 150 гр. | Мясо туш. с картофелем -200гр | Сырники со сметаной – 150/15 | Цыплята отварные – 75гр. | Оладьи со сметаной – 150/15гр. |
| Котлета – 75гр. | Компот из сухофруктов – 200гр. | Чай – 200гр. | Рис отварной – 100гр. | Какао – 200 гр. |
| Сок фруктовый | Хлеб – 50гр. | Хлеб – 50гр. | Кофейный напиток – 200 гр. | Хлеб – 50 гр. |
| Хлеб – 50 гр. |  |  | Хлеб – 50 гр. |  |
|  |  |  |  |  |

 Составил завхоз: Клюева Е.В.