

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «СОШ № 4»
 пгт. Нижний Олес
 И.Г. Лимонова

Примерное десятидневное меню

Наименование блюд	Выход
1 день	
Курица в соусе томатном	150гр
Каша гречневая рассыпчатая	180гр
Хлеб пшеничный	40гр
Сок фруктовый	200гр
Плоды свежие (яблоко)	100гр
2 день	
Котлеты, биточки, шницеля	80гр
Картофельное пюре	180гр
Хлеб пшеничный	40гр
Какао с молоком	200гр
Плоды свежие (апельсин)	100гр
3 день	
Сосиски, сардельки, колбаса отварные	80гр
Макаронные изделия отварные	150гр
Хлеб пшеничный	40гр
Кофейный напиток с молоком	200гр
Яйцо вареное	1 шт
Плоды свежие (груша)	100гр
4 день	
Запеканка творожная	150гр
Молоко сгущенное	25гр
Чай с сахаром, вареньем, медом	200гр
Плоды свежие (банан)	100гр
5 день	
Биточек, котлета рыбная	80гр
Рис отварной	180гр
Соус молочный	50гр
Овощи свежие (помидор)	60гр
Хлеб пшеничный	40гр
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200гр
Плоды свежие (яблоко)	100гр

6 день	
Котлеты, биточки, шницеля припущенные	80гр
Макаронные изделия отварные	180гр
Соус томатный	50гр
Компот из плодов или ягод консервированных	200гр
Хлеб пшеничный	40гр
Йогурт	100гр
7 день	
Сосиски, сардельки, колбаса отварные	80гр
Каша гречневая	180гр
Овощи свежие (огурец)	60гр
Хлеб пшеничный	40гр
Какао с молоком	200гр
Плоды свежие (абрикос)	100гр
8 день	
Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	120гр
Картофельное пюре	180гр
Хлеб пшеничный	40гр
Кофейный напиток с молоком	200гр
Плоды свежие (груша)	100гр
9 день	
Рагу из птицы	350гр
Овощ натуральный соленый (огурец)	60гр
Хлеб пшеничный	4гр
Чай с сахаром, вареньем, медом	200гр
Йогурт	100гр
10 день	
Птица отварная	80гр
Рис отварной	180гр
Соус молочный	50гр
Хлеб пшеничный	40гр
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200гр
Плоды свежие (апельсин)	100гр