



10-дневное Меню на 2022-2023 учебный год

1 неделя

1 день

Завтрак

Омлет. Кукуруза консервирован
Бутерброд с маслом и тв.сыром
Чай с лимоном

Обед

Борщ на м/к бульоне
Котлета куриная.
Спагетти. Соус сметанный
Овощи по сезону
Хлеб. Компот из с/ф

Полдник

Печенье. Кисель

Ужин

Каша гречневая. Соус сметанный
Сосиска отварная. Овощи по сезону
Хлеб. Чай

3 день

Завтрак

Каша молочная пшеничная- д/с
Бутерброд с маслом и тв.сыром
Йогурт «Данон» - школа
Чай с лимоном

Обед

Щи на м/к бульоне
Котлета мясная.
Каша гречневая. Соус сметанный
Овощи по сезону
Хлеб. Компот из с/ф

Полдник

Пряник. Напиток «Каркаде»

Ужин

Запеканка творожная с джемом
Чай

5 день

Завтрак

Хлопья кукурузные с молоком
Бутерброд с маслом и тв.сыром
Чай с лимоном

2 день

Завтрак

Каша молочная манная –д/с + нач. шк
Бутерброд с ветчиной- старш.шк
Бутерброд с маслом. Чай

Обед

Рассольник на м/к бульоне
Плов с мясом говядины
Овощи по сезону
Хлеб. Компот из с/ф

Полдник

Вафли. Чай

Ужин

Макаронные изделия. Соус сметанный
Люля-кебаб из курицы
Овощи по сезону
Хлеб. Компот из с/ф

4 день

Завтрак

Каша молочная «Геркулес» – д/с + нач.шк
Бутерброд с маслом
Бутерброд с карбонатом – старш.шк.
Чай

Обед

Суп рыбный (из горбуши)
Биточки мясные
Пюре картофельное. Икра свекольная
Хлеб. Компот из с/ф

Полдник

Фрукты свежие

Ужин

Каша гречневая. Тефтелька в томат соусе
Овощи по сезону
Хлеб. Чай – д/с
Пицца. Чай – школа

Обед

Суп куриный
Окорочок отварной
Каша рисовая. Соус сметанный
Овощи по сезону.
Хлеб. Компот из с/ф

Полдник

Фрукты свежие

Ужин

Пирожок с картошкой
Какао – д/с + нач.шк.
Чай - ст.шк

2 неделя

1 день

Завтрак

Яйцо вареное
Икра кабачковая
Бутерброд с маслом и тв.сыром

Обед

Суп гороховый
Тефтеля мясная в томат соусе
Каша гречневая
Овощи по сезону
Хлеб. Компот из с/ф

Полдник

Фрукты свежие

Ужин

Блины со сгущенным молоком
Чай с сахаром

3 день

Завтрак

Каша молочная манная
Бутерброд с маслом и тв.сыром
Чай с лимоном

Обед

Суп куриный
Печеночные оладьи
Каша рисовая. Соус сметанный
Овощи по сезону
Хлеб. Компот из с/ф

Полдник

Фрукты свежие

Ужин

Пельмени с мясом
Овощи по сезону
Хлеб. Чай с сахаром

2 день

Завтрак

Каша молочная рисовая
Бутерброд с маслом и тв.сыром
Чай

Обед

Щи на м/к бульоне
Жаркое по - домашнему
Овощи по сезону
Хлеб. Компот из с/ф

Полдник

Печенье
Напиток «Каркаде»

Ужин

Макаронные изделия. Соус сметанный
Котлета куриная. Овощи по сезону
Хлеб. Чай с сахаром

4 день

Завтрак

Каша молочная гречневая - ПП+нач.шк.
Бутерброд с маслом
Бутерброд с карбонатом - ст.шк.
Чай с сахаром

Обед

Борщ на м/к бульоне
Котлета мясная
Пюре картофельное
Овощи по сезону
Хлеб. Компот из с/ф

Полдник

Вафли. Напиток «Каркаде»

Ужин

Спагетти. Соус сметанный
Сосиска отварная. Овощи по сезону
Хлеб. Чай с сахаром

5 день

Завтрак

Хлопья злаковые с молоком
Бутерброд с маслом и тв.сыром
Чай с лимоном

Обед

Суп с фрикадельками
Чахохбили из курин.филе в томат соусе
Макаронные изделия
Овощи по сезону
Хлеб. Компот из с/ф

Полдник

Фрукты свежие

Ужин

Ватрушка с творогом
Чай с сахаром

Разработала: врач-педиатр Червина И.Е.