

УТВЕРДАЮ:
Директор МКОУ «Печёнкинская
начальная школа»



Бобина М.Б. Бобина
«02» сентября 2019 г.

Примерное десятидневное меню
для питания детей
МКОУ «Печёнкинская начальная школа»
осенне-зимний период

День	Наименование блюда	Выход блюд, гр. ясли/сад
I	Понедельник	
	<u>Завтрак</u>	
	Макароны с овощами	150/180
	Чай с сахаром	150/180
	Хлеб пшеничный с маслом	18/532(5/7)
	<u>10:00 часов</u>	
	<u>Обед</u>	
	Салат из моркови	30/60
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/200
	Рулет с луком и яйцом	100/150
Компот из смеси сухофруктов	150/180	
Хлеб пшеничный	30/32	
хлеб ржаной	32/40	
<u>Полдник</u>		
Булочка выборгская	35	
Кисломолочный продукт	150/180	
II	Вторник	
	<u>Завтрак</u>	
	Суп лапша молочная	150/200
	хлеб пшеничный	18/32
	с маслом и сыром	5/7:5/7
	Кофе	150/180
	<u>10:00 часов</u>	
	сок фруктовый	100
	<u>Обед</u>	
	Салат «Витаминный»	30/60
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150/200
	Картофельное пюре	100/150
	Котлета рыбная	70/80
	Кисель	150/180
Хлеб пшеничный	30/32	
Хлеб ржаной	32/40	
<u>Полдник</u>		
Сырники со сгущенкой	70/120	
Кисломолочный продукт	150/180	
III	Среда	
	<u>Завтрак</u>	
	Каша манная	120/200
	хлеб с маслом	18/32
	кофейный напиток	150/180
	<u>10:00 часов</u>	
	сок	100
	<u>Обед</u>	
Суп-лапша домашняя	150/200	
Капуста тушеная	100/150	
Котлета мясная	60/80	

	Компот из с/ф Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	150/180 30/32 32/40
	<u>Полдник</u> Манник Кисломолочный продукт Фрукт	40/60 150/180 75
IV	Четверг	
	<u>Завтрак</u> Плов бухарский хлеб с маслом, сыр кофейный напиток	150/200 8/32.5; 5/7 150/180
	<u>10:00 часов</u> Сок	100
	<u>Обед</u> Салат из моркови с зеленым горошком Борщ со сметаной Гречка отварная Курица в соусе с томатом Кисель Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	30/60 150/200 100/150 60/80 150/180 32/40 30/32
	<u>Полдник</u> Печенье Чай с сахаром Фрукт	30/40 150/180 75
V	Пятница	
	<u>Завтрак</u> Каша геркулесовая Хлеб с маслом Какао с молоком	120/200 18/32 150/180
	<u>10:00 часов</u>	
	<u>Обед</u> Салат из б/к капусты с морковью Свекольник со сметаной Картофель отварной Горбуша запеченная Компот из шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40/60 150/250 120/150 60/80 100 30/32 32/40
	<u>Полдник</u> Пряник Молоко кипяченое	30/40 150/180
VI	Понедельник	
	<u>Завтрак</u> Каша кукурузная Кофейный напиток	120/200 150/180

	Хлеб с маслом	18/32
	<u>10:00 часов</u>	
	Сок фруктовый	100
	<u>Обед</u>	
	Суп гороховый	150/250
	Овощное рагу с говядиной	100/150
	Кисель	150/180
	Хлеб пшеничный	30/32
	Хлеб ржаной	32/40
	<u>Полдник</u>	
	Пряник	30/40
	Кисломолочная продукция	150/180
VII	Вторник	
	<u>Завтрак</u>	
	Ленивые вареники	70/120
	Какао	150/180
	Хлеб с сыром	18/32; 5/7
	<u>10:00 часов</u>	
	<u>Обед</u>	
	Салат свекольный с черносливом и грецким орехом	40/60
	Суп с рыбными консервами	150/200
	Гречка отварная	100/150
	Котлета мясная	60/80
	Соус томатный	20/50
	Компот из кураги	150/180
	Хлеб пшеничный	30/32
	Хлеб ржаной	32/40
	<u>Полдник</u>	
	Печенье	35
	Кисломолочный продукт	150/180
VIII	Среда	
	<u>Завтрак</u>	
	Омлет	120/200
	Кофе	150/180
	Хлеб с маслом	18/32
	<u>10:00 часов</u>	
	Сок фруктовый	100
	<u>Обед</u>	
	Салат капустный с морковью	40/60
	Свекольник со сметаной	150/250
	Отварные макароны	100/150
	Сосиска отварная	50
	Соус томатный	30/50
	Кисель	150/180
	Хлеб пшеничный	30/32

	<p><u>Полдник</u> Булочка домашняя 40 Чай с сахаром 150/280 Фрукт 100</p>	
XI	<p style="text-align: center;">Четверг</p> <p><u>Завтрак</u> Суп молочный вермишелевый 150/200 Кофе 150/180 Хлеб с маслом 18/32</p> <p><u>10:00 часов</u></p> <p><u>Обед</u> Суп овощной 150/200 Плов из отварной курицы 150/200 Компот из с/ф 150/180 Хлеб пшеничный 30/32 Хлеб ржаной 32/40</p> <p><u>Полдник</u> Булочка домашняя 40/60 Молоко кипяченое 150/180 Фрукт</p>	
X	<p style="text-align: center;">Пятница</p> <p><u>Завтрак</u> Каша «Дружба» 120/200 Кофейный напиток 150/180 Хлеб с маслом, сыр 18/32, 5/7</p> <p><u>10:00 часов</u> Кисломолочный продукт 100</p> <p><u>Обед</u> Салат из моркови с зеленым горошком 40/60 Суп с клецками 150/200 Тефтели рыбные 60/80 Пюре картофельное 100/150 Кисель 150/200 Хлеб пшеничный 30/32 Хлеб ржаной 32/40</p> <p><u>Полдник</u> Булочка выборгская 30/40 Чай с сахаром 150/180 Конфета 25</p>	