

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа с. Беловка
муниципального района Богатовский
Самарской области

УТВЕРЖДЕНО
Приказом от 18.11.2021 г. № 13/01-21
И.о. директора _____ Е.М. Артёмов



Примерное 10 дневное меню

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак				
Омлет натуральный. Чай с сахаром. Хлеб ржано-пшеничный.	Каша вязкая молочная пшеничная. Чай с лимоном и сахаром. Хлеб ржано-пшеничный.	Каша вязкая молочная овсяная. Чай с сахаром. Хлеб ржано-пшеничный.	Каша «Дружба» Чай с лимоном и сахаром. Хлеб ржано-пшеничный.	Суп молочный с макаронными изделиями. Масло сливочное (порциями). Чай с сахаром. Хлеб ржано-пшеничный.
Второй завтрак				
Сок.	Кисломолочный продукт.	Сок.	Сок.	Кисломолочный продукт.
Обед				
Салат из белокочанной капусты. Суп картофельный с макаронными изделиями. Горошница. Котлеты рыбные. Компот из смеси сухофруктов. Хлеб ржано-пшеничный.	Салат из свеклы отварной. Суп картофельный с клецками. Рис отварной. Котлеты из курицы. Компот из смеси сухофруктов. Хлеб ржано-пшеничный.	Икра кабачковая. Рассольник Ленинградский. Каша гречневая рассыпчатая. Печень по-строгановски. Компот из смеси сухофруктов. Хлеб ржано-пшеничный.	Салат из белокочанной капусты с морковью. Борщ с капустой и картофелем со сметаной. Картофельное пюре. Тефтели рыбные. Компот из смеси сухофруктов. Хлеб ржано-пшеничный.	Винегрет с растительным маслом. Суп крестьянский с крупой (крупя перловая). Макаронные отварные. Тефтели паровые. Кисель плодово-ягодный. Хлеб ржано-пшеничный.
Полдник				
Коржик молочный. Компот из изюма.	Кекс "Столичный". Кисель плодово-ягодный.	Ватрушка с творогом. Напиток из шиповника.	Яйцо вареное. Сыр твердых сортов в нарезке. Хлеб ржано-пшеничный. Чай с сахаром.	Ватрушка с творогом. Напиток из шиповника.
Ужин				
Творожно-пшеничная запеканка. Сгущенное молоко. Чай с сахаром.	Макаронные отварные. Икра кабачковая. Чай с сахаром. Хлеб ржано-пшеничный.	Суфле рыбное. Хлеб ржано-пшеничный. Чай с сахаром.	Плов с курицей. Чай с сахаром. Хлеб ржано-пшеничный.	Картофель отварной в молоке. Чай с сахаром. Хлеб ржано-пшеничный.

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак				
Суп молочный рисовый. Масло сливочное (порциями). Чай с лимоном и сахаром. Хлеб ржано-пшеничный.	Каша жидкая молочная манная. Сыр твердых сортов в нарезке. Чай с лимоном и сахаром. Хлеб ржано-пшеничный.	Каша вязкая молочная овсяная. Какао с молоком. Хлеб ржано-пшеничный.	Каша «Дружба». Чай с сахаром. Хлеб ржано-пшеничный.	Суп молочный с гречневой крупой. Чай с сахаром. Хлеб ржано-пшеничный.
Второй завтрак				
Сок.	Кисломолочный продукт.	Сок.	Фрукт.	Кисломолочный продукт.
Обед				
Икра кабачковая. Суп картофельный с горохом. Рагу из курицы. Компот из сухофруктов. Хлеб ржано-пшеничный.	Салат из свеклы отварной. Суп картофельный с макаронными изделиями. Картофельное пюре. Котлеты рыбные. Кисель плодово-ягодный. Хлеб ржано-пшеничный.	Салат из моркови и яблок. Рассольник домашний. Каша гречневая рассыпчатая. Гуляш из говядины. Компот из смеси сухофруктов. Хлеб ржано-пшеничный.	Салат из белокочанной капусты. Рассольник Ленинградский. Жаркое по-домашнему. Компот из смеси сухофруктов. Хлеб ржано-пшеничный.	Винегрет с растительным маслом. Суп картофельный с фасолью. Плов с курицей. Компот из смеси сухофруктов. Хлеб ржано-пшеничный.
Полдник				
Ватрушка с творогом. Кисель плодово-ягодный.	Кекс "Столичный". Напиток из шиповника.	Коржик молочный. Кисель плодово-ягодный.	Сырники. Сгущенное молоко. Компот из изюма.	Коржик молочный. Чай с сахаром.
Ужин				
Суфле рыбное. Хлеб ржано-пшеничный. Чай с сахаром.	Омлет натуральный. Чай с сахаром. Хлеб ржано-пшеничный.	Макароны отварные с овощами. Чай с сахаром. Хлеб ржано-пшеничный.	Макароны отварные. Икра кабачковая. Чай с сахаром. Хлеб ржано-пшеничный.	Картофель отварной в молоке. Чай с сахаром. Хлеб ржано-пшеничный.