

УТВЕРЖДАЮ ДИРЕКТОР МБОУ «ГЕРОЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ ЕРШОВА ВАСИЛИЯ АЛЕКСАНДРОВИЧА» Э.Л. ТОХТАРОВА

Примерное 10-ти дневное меню на осенне-зимний период (10,5 ч.) структурного подразделения "Защита" с. Геройское

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	10 день
Каша молочная манная 200	Суп молочный пшеничный 200	Каша молочная овсяная 200	Суп молочный гречневый 200	Суп молочный с макаронными изделиями 200	Суп молочный рисовый 200	Каша молочная манная 200	Каша молочная овсяная 200
Бутерброд с маслом и сыром 30/5/20	Бутерброд с маслом и сыром 30/5/20	Бутерброд с повидлом 30/20	Бутерброд с маслом и сыром 30/5/20	Бутерброд с повидлом 30/20	Бутерброд с маслом и сыром 30/5/20	Бутерброд с маслом и сыром 30/5/20	Бутерброд с повидлом 30/20
Чай с лимоном 180/10/5	Кофейный напиток 180	Какао 180	Кофейный напиток 180	Какао 180	Чай с лимоном 180/10/5	Какао 180	Кофейный напиток 180

**2-й завтрак**

Сок 100	Яблоки 100	Сок 100	Яблоки 100	Яблоки 100	Сок 100	Яблоки 100	Яблоки 100
Печенье 40		Печенье 40			Печенье 40		Печенье 40

**Обед**

Соленый огурец 30	Салат из белокочанной капусты 50	Икра кабачковая 30	Салат из свеклы с зеленым горошком 50	Салат из соленого огурца с луком 50	Салат из белокочанной капусты 50	Салат из свеклы с зеленым горошком 50	Салат из отварной свеклы 50	Салат из белокочанной капусты 50	Салат из соленого огурца с луком 50
Борщ с картофелем и капустой 250	Суп с рыбными консервами 250	Суп картофельный с макаронными изделиями 250	Суп картофельный с фасолью 250	Суп картофельный с фрикадельками 250	Борщ с фасолью 250	Суп картофельный с фрикадельками 250	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) 250	Суп картофельный с крупой (рис) 250	Суп картофельный с макаронными изделиями 250
Рис отварной 150/5	Макаронные отварные 150/5	Запеканка из пшена с рисом 180	Каша пшенная 155	Плов из пшеницы 210	Каша гречневая 155	Рис отварной 150/5	Пюре картофельное 150	Жаркое домашнему 220	Плов из пшеницы 210
Тефтели рыбная 80	Гуляш из отварного мяса 160	Каша гречневая 155	Биточки рубленые из пшеницы 80	Котлета из пшеницы 80	Котлета из пшеницы 80	Рыба тушеная с овощами 80	Тефтели из говядины 80		
Компот из яблок 180	Кисель из сока 180	Компот из яблок 180	Компот из яблок 180	Компот из яблок 180	Компот из яблок 180	Компот из яблок 180	Компот из яблок 180	Компот из яблок 180	Компот из яблок 180
Хлеб пшеничный 35	Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный 35	Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный 35	Хлеб пшеничный 35	Хлеб пшеничный 35	Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный 35	Хлеб ржаной 30
Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30

**Полдник**

Пирожок с повидлом 100	Омлет натуральный 80	Запеканка творожная со сметаной 100/30	Макаронные сыром 200	Пирожок с творогом 100	Крендель сахарный 100	Омлет натуральный 80	Макаронные сыром 200	Запеканка творожная со сметаной 100/30	Ватрушка с творогом 100
Кефир 180	Чай с лимоном 180/10/5	Чай с лимоном 180/10/5	Чай с лимоном 180/10/5	Чай с лимоном 180/10/5	Кисломолочный напиток 180	Чай с лимоном 180/10/5	Чай с лимоном 180/10/5	Чай с лимоном 180/10/5	Чай с лимоном 180/10/5
	Хлеб пшеничный 30					Хлеб пшеничный 30			