

Основное меню на 10 дней МБОУ СОШ № 2 для детей 7-11 лет

Дни	ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
1 день	Фрукт свежий Овощи натуральные свежие (помидор) Рыба запеченая Картофельное пюре с м/слив Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Салат из свеклы с зелёным горошком Рассольник ленинградский Рожки отвар.со слив. маслом Гуляш из отварной говядины Чай Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Кондитерское изделие Кисель
2 день	Фрукт свежий Салат из свеклы с соленым огурцом Гуляш из куриного мяса Макароны отварные с м/слив. Компот из свежих фруктов Хлеб пшеничный	Овощи натуральные свежие (огурец) Суп-лапша Биточки куриные Рис отварной Чай Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Кондитерские изделия Компот из свежих фруктов
3 день	Фрукт свежий Овощи натуральные свежие (огурец) Каша «Дружба» Омлет натуральный Компот из апельсинов Хлеб пшеничный	Винегрет овощной Щи из свежей капусты Мясная котлета рубленая Вермишель с маслом/слив. Компот ассорти Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Гребешок Компот из мандаринов
4 день	Фрукт свежий Горошек зелёный Тефтели куриные Рис отварной с маслом слив. Сок Хлеб пшеничный	Овощи натуральные свежие (огурец) Суп гороховый Рожки отварные с м/слив. Печень по-Строгановски. Кисель Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Пирожок с капустой Компот из яблок
5 день	Фрукт свежий Овощи натуральные свежие (огурец) Каша манная Яйцо Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	Салат из свеклы с яблоком Борщ Куры отварные Гречка рассыпчатая Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Кондитерское изделие Компот из груш

Дни	ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
6 день	Фрукт свежий Овощи натуральные свежие (помидор) Биточек куриный Рис отварной с м/слив. Компот из свежих фруктов Хлеб ржаной	Винегрет Суп картофельный с макар. изд. Картофель по-домашнему Чай Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Плюшка Компот из сухофруктов
7 день	Фрукт свежий Икра кабачковая Сосиска Макаронны отварные с м/слив. Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	Овощи натуральные свежие (огурец) Суп рыбный Каша гречневая Куры отварные Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Пирожок с капустой Компот ассорти
8 день	Фрукт свежий Овощ натуральный свежий (помидор) Запеканка рисовая с творогом Яйцо варёное Сок Хлеб пшеничный	Капуста тушеная Суп гороховый Котлета рыбная Вермишель отварная Кисель Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Кондитерское изделие Компот из мандаринов
9 день	Фрукт свежий Салат из солёных огурцов с луком Оладьи из печени Рожки отварные с м/слив. Чай Сыр российский (порция) Хлеб пшеничный	Винегрет овощной Щи из свежей капусты Котлеты куриные Рис отварной Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Булочка Ватрушка Чай
10 день	Фрукт свежий Овощи натуральные свежие (помидор) Гречка рассыпчатая Колбаса Кисель Хлеб ржаной	Овощи натуральные свежие (огурец) Рассольник "Ленингр." Котлета мясная Картофель тушеный Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Плюшка Компот из сухофруктов