

СОГЛАСОВАНО:

Зам. Главного государственного
санитарного врача по
Икрянинскому и Диманскому районам
Астраханской области

Е.В. Павлова

Директор МБОУ «Краснобаррикадная СОШ»

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель
Н.С. Завьялова

Н.С. Завьялова

Сергеевна

А.Ю. Рытченко

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПО ПИТАНИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МБОУ «КРАСНОБАРРИКАДНАЯ СОШ»**

1 ДЕНЬ

Завтрак

- Каша молочная пшеничная с маслом 200 гр.
- Бутерброд с сыром 40/25 гр.
- Плоды или ягоды свежие 100 гр.
- Компот из свежих ягод или сухофруктов 200 гр.

Обед

- Суп гороховый на м/б 200 гр.
- Плов из курицы 200 гр.
- Салат из белокочанной капусты 60 гр.
- Хлеб пшеничный 40 гр.
- Компот из свежих ягод или сухофруктов 200 гр.

2 ДЕНЬ

Завтрак

- Гречка отварная с куриной котлетой в соусе 200/60 гр.
- Огурец свежий 30 гр.
- Чай сладкий 200 гр.
- Хлеб пшеничный 40 гр.

Обед

- Борщ из свежей капусты на м/б 200 гр.
- Макароны с мясным гуляшом 150/50 гр.
- Огурец свежий 30 гр.
- Хлеб пшеничный 40 гр.
- Чай сладкий 200 гр.

3 ДЕНЬ

Завтрак

- Макароны отварные с сыром 200/25 гр.
- Бутерброд с маслом 40/10 гр.
- Плоды или ягоды свежие 100 гр.
- Чай сладкий 200 гр.

Обед

- Суп вермишелевый на м/б. 200 гр.
- Рис отварной с куриной грудкой 150/50 гр.
- Салат «Свекольный» 60 гр.
- Чай сладкий 200 гр.
- Хлеб пшеничный 40 гр.

4 ДЕНЬ

Завтрак

- Каша манная молочная с маслом 200 гр.
- Бутерброд с колбасой 40/25 гр.
- Кондитерское изделие 60 гр.
- Компот из свежих ягод или сухофруктов 200 гр.

Обед

- Суп рисовый на м/б. 200 гр.
- Макароны отварные с куриной котлетой 150/60 гр.
- Помидор свежий 40 гр.
- Компот из свежих ягод или сухофруктов 200 гр.
- Хлеб пшеничный 40 гр.

5 ДЕНЬ

Завтрак

- Пюре картофельное с сосиской в соусе 200/60 гр.
- Салат из белокачанной капусты 60 гр.
- Хлеб пшеничный 40 гр.
- Чай сладкий 200 гр.

Обед

- Щи из свежей капусты 200 гр.
- Гречка отварная с мясной котлетой 150/50 гр.
- Огурец свежий 30 гр.
- Хлеб пшеничный 40 гр.
- Чай сладкий 200 гр.

6 ДЕНЬ

Завтрак

- Каша рисовая молочная с маслом 200 гр.
- Бутерброд с сыром 40/25 гр.
- Кондитерское изделие 60 гр.
- Компот из свежих ягод или сухофруктов 200 гр.

Обед

- Суп фасолевый на м/б. 200 гр.
- Плов из курицы 200 гр.
- Салат из белокачанной капусты 60 гр.
- Хлеб пшеничный 40 гр.
- Компот из свежих ягод или сухофруктов 200 гр.

7 ДЕНЬ

Завтрак

- Рис отварной с куриной грудкой в соусе 200/60 гр.
- Помидор свежий 30 гр.
- Хлеб пшеничный 40 гр.
- Кисель 200 гр.

Обед

- Борщ из свежей капусты 200 гр.
- Макароны с мясным гуляшом 150/50 гр.
- Огурец свежий 30 гр.
- Хлеб пшеничный 40 гр.
- Чай сладкий 200 гр.

8 ДЕНЬ

Завтрак

- Макароньы отварные с мясной тефтелей в соусе 200/60 гр.
- Огурец свежий 30 гр.
- Чай сладкий 200 гр.
- Хлеб пшеничный 40 гр.

Обед

- Суп вермишелевый на м/б. 200 гр.
- Пюре картофельное с сосиской в соусе 150/50 гр.
- Горошек зеленый консервированный 25 гр.
- Чай сладкий 200 гр.
- Хлеб пшеничный 40 гр.

9 ДЕНЬ

Завтрак

- Каша пшеничная молочная с маслом 200 гр.
- Бутерброд с колбасой 40/25 гр.
- Плоды или ягоды свежие 100 гр.
- Компот из свежих ягод или сухофруктов 200 гр.

Обед

- Свекольник на м/б 200 гр.
- Ленивые голубцы 200 гр.
- Помидор свежий 30 гр.
- Хлеб пшеничный 40 гр.
- Компот из свежих ягод или сухофруктов 200 гр.

10 ДЕНЬ

Завтрак

- Жаркое из курицы «по-домашнему» 250 гр.
- Салат «Свекольный» 60 гр.
- Хлеб пшеничный 40 гр.
- Чай сладкий 200 гр.

Обед

- Рассольник на м/б 200 гр.
- Гречка отварная 150 гр.
- Гуляш куриный 50 гр.
- Салат «Свекольный» 60 гр.
- Хлеб пшеничный 40 гр.
- Чай сладкий 200 гр.