

Директор МКОУ ШИ

«УТВЕРЖДАЮ»

Е.В. ТРИФОНОВА

ПРИМЕННОЕ 10-ти дневное МЕНЮ НА 2023-2024 учебный год

29.08.2023г.



ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
Макаронны с сыром Йогурт Чай с лимоном Бутерброд с маслом	Каша геркулесовая Омлет Кофейный напиток Бутерброд с маслом	Пудинг творожный со сладким молочным соусом Какао Бутерброд с сыром	Каша ассорти (1 вариант) Яйцо Чай с лимоном Бутерброд с маслом	Творожно-морковная запеканка со сметаной Кофейный напиток Бутерброд с сыром
<b>2 завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>
Сок. Фрукты	Сок. Фрукты	Сок. Фрукты	Сок. Фрукты	Сок. Фрукты
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
Салат из моркови Суп рассольник со сметаной Суфле из кур Рис Компот	Салат из свеж.овощей Свекольник со сметаной Жаркое по-домашнему Компот	Салат из моркови и зел.горошка Суп молочный с крупой Гуляш мясной Гречка Напиток из ягод	Салат из свеклы и огурца Щи из квашеной капусты со сметаной Суфле рыбное Картофельное пюре Компот	Салат из кукурузы Суп гороховый с гречками Овощное рагу Котлета мясная Напиток лимонный
<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник уплотненный</b>
Молоко Пряник	Кисель Ватрушка	Кефир или ряженка Вафли	Молоко Пирожок с капустой	Ряженка Оладьи с джемом Колбаса молочная отварная Зеленый горошек отварной
<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	
Винегрет Котлета рыбная Капуста тушеная Бутерброд с маслом Чай	Суфле яблочно-морковное со сметаной Рыба припущенная Овощное рагу Бутерброд с маслом Чай с лимоном	Салат из свеклы и сыра Куры отварные Картофель отварной Бутерброд с маслом Чай	Оладьи из печени Салат из свеклы.и яблок Макаронные изделия Бутерброд с маслом Чай	
<b>2 ужин</b>	<b>2 ужин</b>	<b>2 ужин</b>	<b>2 ужин</b>	
Кефир	Молоко обогашенное	Молоко обогашенное	Кефир	
ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7	ДЕНЬ 8	ДЕНЬ 9	ДЕНЬ 10
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
Каша рисовая молоч. Йогурт Чай с лимоном Бутерброд с сыром	Каша манная Омлет Какао Бутерброд с маслом	Творожный пудинг со сладким молочным соусом Кофейный напиток Бутерброд с сыром	Каша ассорти (2 вариант) Яйцо Чай Бутерброд с маслом	Творожно-морковная запеканка со сметаной Колбаса вареная Бутерброд с маслом Какао
<b>2 завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>
Сок. Фрукты	Сок. Фрукты	Сок. Фрукты	Сок. Фрукты	Сок. Фрукты
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
Салат из моркови и яблок Борщ со сметаной Суфле из птицы с молочным соусом Гречка Компот	Сельдь с луком Суп с вермишелью Котлета из кур Картофельное пюре Напиток из ягод	Салат из свежих овощей Суп рыбный Плов с мясом Компот из свежих плодов	Салат из фасоли Щи со сметаной Картофельная запеканка с мясом и сметаной Компот	Салат из свеклы и яблок Суп с фасолью и сметаной Ленивые голубцы со сметаной Напиток из ягод
<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник уплотненный</b>
Молоко Печенье	Кисель Пирожок с джемом	Ряженка или кефир Пряник	Молоко Пирожок с капустой	Ряженка Печенье Рыба жареная Салат из моркови и зеленого горошка
<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	
Салат из свеклы Котлета рыбная Картофель отварной Бутерброд с маслом Чай	Винегрет Суфле из печени Капуста тушеная Бутерброд с маслом Чай с лимоном	Овощное рагу с мясом Бутерброд с маслом Чай с лимоном	Салат из капусты и моркови Рыба тушен. в маринаде Макаронны Бутерброд с маслом Чай с лимоном	
<b>2 ужин</b>	<b>2 ужин</b>	<b>2 ужин</b>	<b>2 ужин</b>	
Кефир	Молоко обогашенное	Йогурт	Кефир	