

# Основное (организованное) меню для учащихся МКОУ Куминская СОШ 1 ВАРИАНТ

## День 1 Завтрак



Запеканка "Царская"  
из творога с молоком сгущенным  
Кофейный напиток с молоком  
Хлеб  
Плоды свежие (яблоки)

## День 1 Обед



Салат яичный  
Борщ из свежей капусты  
Рыба запеченная с маслом  
Картофельное пюре, соус красный основной  
Напиток из шиповника  
Хлеб

## День 2 Завтрак



Макаронные изделия отварные  
Фрикадельки из говядины тушеные  
Соус сметанный с томатом  
Какао с молоком (1-й вариант)  
Хлеб пшеничный

## День 2 Обед



Салат из моркови с сыром  
Солянка сборная мясная  
Азу  
Чай фруктовый из вишни с фруктами  
Хлеб пшеничный/(ржано-пшеничный)

## День 3 Завтрак



Бутерброд с сыром  
Каша "Дружба" с маслом  
Чай с лимоном и апельсином" Цитрусовый заряд"  
Плоды свежие (апельсин)

## День 3 Обед



Салат "Летний"  
Щи из свежей капусты с картофелем  
Каша гречневая рассыпчатая  
Тефтели из говядины с рисом ("ежики")  
Соус томатный  
Компот из смеси сухофруктов  
Хлеб пшеничный/(ржано-пшеничный)

**День 4  
Завтрак**



Бутерброд с маслом  
Печень, тушёная с овощами  
Макаронные изделия отварные  
Чай "Витаминный"  
Хлеб пшеничный

**День 4  
Обед**



Салат из свеклы с сыром и чесноком  
Суп картофельный с рыбой  
Бефстроганов из отварной говядины  
Рис отварной  
Напиток из плодов и ягод сушеных  
Хлеб пшеничный/(ржано-пшеничный)

**День 5  
Завтрак**



Бутерброд с джемом или  
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом  
Кофейный напиток с молоком  
Плоды свежие (яблоки)

**День 5  
Обед**



Салат овощной с яблоками и перцем сладким  
Рассольник ленинградский  
Шницель из говядины  
Рагу из овощей  
Кисель из свежих ягод  
Хлеб пшеничный/(ржано-пшеничный)

**День 6  
Завтрак**



Сырники из творога с молоком сгущенным  
Какао с молоком  
Хлеб пшеничный  
Плоды свежие (яблоки)

**День 6  
Обед**



Салат «Мозаика»  
Суп картофельный с бобовыми  
Гренки из пшеничного хлеба  
Запеканка картофельная с печенью  
Соус белый основной  
Напиток из свежих ягод  
Хлеб пшеничный/(ржано-пшеничный)

**День 7  
Завтрак**



Омлет натуральный с маслом сливочным  
Чай с лимоном  
Хлеб пшеничный  
Плоды свежие (апельсин)

**День 7  
Обед**



Салат из свежих овощей с перцем  
Суп картофельный с крупой  
Каша гречневая рассыпчатая  
Гуляш из отварной говядины  
Компот из смеси сухофруктов  
Хлеб пшеничный/(ржано-пшеничный)

**День 8  
Завтрак**



Бутерброд с джемом или повидлом  
Каша молочная пшеничная жидкая с маслом  
Чай с лимоном и апельсином" Цитрусовый заряд"  
Плоды свежие (груши)

**День 8  
Обед**



Салат "Здоровье"  
Борщ с фасолью и картофелем  
Макаронные изделия отварные  
Котлеты из говядины паровые  
Соус томатный  
Чай с сахаром  
Хлеб пшеничный/(ржано-пшеничный)

**День 9  
Завтрак**



Тефтели рыбные  
Рис отварной  
Соус томатный  
Кофейный напиток с молоком  
Хлеб пшеничный

**День 9  
Обед**



Салат из свежих овощей  
Суп из овощей с говядиной и сметаной  
Мясо тушеное  
Сложный гарнир (капуста тушённая,  
картофельное пюре)  
Напиток из апельсинов с яблоками  
Хлеб пшеничный/(ржано-пшеничный)

**День 10**  
**Завтрак**



Пицца школьная  
Макаронные изделия отварные с сыром  
Какао с молоком  
Хлеб пшеничный

**День 10**  
**Обед**



Винегрет овощной  
Суп с рыбными консервами  
Плов из отварной говядины  
Напиток из шиповника  
Хлеб пшеничный/(ржано-пшеничный)