

Основное(организованное) меню для учащихся МКОУ Куминская СОШ 2 ВАРИАНТ

День 1
Завтрак



Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая
Чай с молоком
Хлеб пшеничный/(ржано-пшеничный)
Плоды свежие (яблоки)

День 1
Обед



Салат картофельный с морковью и зелёным горошком
Щи из свежей капусты
Печень говяжья по - строгановски
Рис отварной
Чай с сахаром
Хлеб пшеничный/(ржано-пшеничный)

День 2
Завтрак



Каша молочная пшеничная жидкая с маслом
Кофейный напиток с молоком
Плоды свежие (груши)
Хлеб пшеничный/(ржано-пшеничный)

День 2
Обед



Салат из свёклы с солёным огурцом
Рассольник ленинградский
Тефтели рыбные с соусом томатным
Капуста тушёная
Напиток из шиповника
Хлеб пшеничный/(ржано-пшеничный)

День 3
Завтрак



Каша рисовая молочная жидкая с маслом
Какао с молоком
Плоды свежие (яблоко),
Хлеб пшеничный/(ржано-пшеничный)

День 3
Обед



Салат из свежих огурцов
Суп картофельный с рыбой
Голубцы ленивые
Кисель из свежих ягод
Хлеб пшеничный/(ржано-пшеничный)

**День 4
Завтрак**



Каша пшеничная молочная с маслом
Молоко кипячёное
Хлеб пшеничный/(ржано-пшеничный)
Плоды свежие (мандарин),

**День 4
Обед**



Салат из свеклы с сыром и чесноком
Суп крестьянский с крупой
Фрикадельки из говядины тушёные
Каша перловая вязкая
Напиток из свежих ягод
Хлеб пшеничный/(ржано-пшеничный)

**День 5
Завтрак**



Каша ячневая вязкая
Чай с сахаром
Хлеб пшеничный/(ржано-пшеничный)
Плоды свежие (яблоки)

**День 5
Обед**



Салат из свежих помидоров
Суп из овощей с фасолью с говядиной со сметаной
Жаркое по - домашнему
Компот из плодов или ягод сушёных
Хлеб пшеничный/(ржано-пшеничный)

**День 6
Завтрак**



Каша манная молочная жидкая
Масло сливочное (1-й вариант)
Молоко кипячёное
Хлеб пшеничный/(ржано-пшеничный)
Плоды свежие (груши)

День 6



Салат с кукурузой и морковью
Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)/12,5
Котлеты из говядины паровые
Рагу из овощей
Компот из плодов и ягод сушёных
Хлеб пшеничный/(ржано-пшеничный)

**День 7
Завтрак**



Каша «Дружба» с маслом
Какао с молоком
Масло сливочное
Хлеб пшеничный/(ржано-пшеничный)
Плоды свежие (яблоко)

**День 7
Обед**



Винегрет овощной
Суп с рыбными консервами
Биточки из говядины с соусом томатным
Капуста тушёная
Компот из смеси сухофруктов
Хлеб пшеничный/(ржано-пшеничный)

**День 8
Завтрак**



Каша молочная кукурузная с маслом
Напиток из шиповника
Хлеб пшеничный/(ржано-пшеничный)
Плоды свежие (мандарин)

**День 8
Обед**



Салат из свёклы отварной
Суп из овощей с фасолью с говядиной со сметаной
Плов из отварной говядины
Напиток из свежих плодов
Хлеб пшеничный/(ржано-пшеничный)

**День 9
Завтрак**



Каша гречневая молочная
Кофейный напиток с молоком
Хлеб пшеничный/(ржано-пшеничный)
Плоды свежие (яблоко)

**День 9
Обед**



Салат с кукурузой и морковью
Свекольник с мясом со сметаной
Пюре из гороха
Фрикадельки из говядины тушёные
Напиток из свежих плодов
Хлеб пшеничный/(ржано-пшеничный)

День 10
Завтрак



Запеканка из творога
Соус клюквенный
Чай с сахаром
Хлеб пшеничный/(ржано-пшеничный)
Плоды свежие (яблоко)

День 10
Обед



Винегрет овощной
Рассольник домашний
Тефтели из говядины с соусом томатным
Капуста тушеная
Компот из смеси сухофруктов
Хлеб пшеничный/(ржано-пшеничный)