

Утверждаю.

Директор школы: _____

А.Н. Фенюк

Перспективное меню на 10 дней

С 12 часовым режимом функционирования

ГБОУ СОШ пос. Комсомольский СПДС «Колосок»

I неделя	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак	1.Омлет натуральный 2.Кофейный напиток на молоке 3.Хлеб пшеничный	1.Каша пшённая, молочная жидкая. 2.Какао на молоке 3.Бутерброд с сыром	1.Каша молочная, манная 2.Кофейный напиток на молоке. 3.Бутерброд со сливочным маслом	1.Каша рисовая, молочная, жидкая 2.Чай с молоком 3.Бутерброд со сливочным маслом	1.Каша молочная, геркулесовая, жидкая 2.Кофейный напиток на молоке. 3.Бутерброд с сыром
2 ой завтрак	1.Сок фруктовый	1.К\м Снежок	1.Сок фруктовый	1.К\м Йогурт	1.Сок фруктовый
Обед	1.Щи с капустой и картофелем со сметаной 2.Гуляш из куриной грудки (говядины) с гречневой кашей 3.Компот из сухофруктов 4.Хлеб пшеничный ржаной	1.Суп гороховый 2 .Котлеты рублен. из курин.грудки со сметанным соусом 3.Отварные макаронные изделия 4.Напиток из плодов шиповника 5.Хлеб пшеничный, ржаной.	1.Суп картофельный с гренками 2.Ленивые голубцы из куриной грудки (говядины) 3. Компот из сухофруктов 4.Хлеб пшеничный, ржаной	1.Борщ вегетарианский со сметаной 2.Пудинг рыбный с молочным соусом 3.Картофельное пюре 4.Напиток из плодов шиповника 5.Хлеб пшеничный, ржаной	1.Суп с макаронными изделиями 2.Птица тушёная в соусе с овощами 3.Компот из сухофруктов 4.Хлеб пшеничный, ржаной.
Полдник уплотнённый	1.Салат из свеклы 2.Пирожок с картошкой и луком 3.К\м напиток Ряженка	1.Капуста тушёная 2.Хлеб пшеничный 3.Чай с сахаром 4.Свежий фрукт	1.Сырники из творога с картофелем 2.Молочный соус 3.К\м напиток Ряженка	1.Блинчики со сгущённым молоком 2.Чай 3.Свежий фрукт	1.Салат из моркови 2.Ватрушка с творогом 3 К\м напиток Снежок

II неделя	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак	1.Каша рисовая, молочная, жидкая 2.Чай с молоком 3.Бутерброд со сливочным маслом	1.Каша пшённая молочная жидкая 2. Кофейный напиток на молоке. 3.Бутерброд с сыром	1.Каша молочная, манная жидкая. 2.Какао на молоке. 3.Бутерброд со сливочным маслом	1.Омлет натуральный 2.Кофейный напиток на молоке 3. Хлеб пшеничный	1.Каша молочная, геркулесовая, жидкая 2.Какао на молоке. 3.Бутерброд с сыром
2 ой завтрак	1.Сок фруктовый	1.Свежий фрукт	1. К\м Йогурт	1.К\м Ряженка	1. К\м Снежок
Обед	1.Борщ с капустой и картофелем со сметаной 2.Жаркое по домашн. с курицей (говядина) 3.Компот из с\фрукт. 4.Хлеб пшеничный ржаной	1.Суп картофельный с клецками. 2.Тефтели из куриной грудки(говядины) в сметанно- томатном соусе с тушёной капустой 3.Напиток из плодов шиповника. 4.Хлеб ржаной пшеничный	1.Суп с рыбными консервами. 2.Сосиска отварная с картофельным пюре 3.Компот из сухофруктов 4.Хлеб пшеничный, ржаной	1. Салат из лука 2.Щи с картофелем и капустой со сметаной 3.Плов с курицей 4.Напиток из плодов шиповника 5.Хлеб пшеничный. ржаной	1.Суп картофельный с крупой 2.Рыба припущенная 3.Картофель в молоке 4.Компот из сухофруктов. 5.Хлеб пшеничный, ржаной.
Полдник	1.Салат из моркови с яблоком 2.Пирожок с повидлом 3. К\м напиток Ряженка	1.Запеканка из творога 2.Молочный сладкий соус 3.К\м напиток Снежок	1.Салат из капусты 2.Отварн. макарон. изделия с маслом и отварным яйцом. 3.Хлеб пшеничный 4.Чай с сахаром	1.Винегрет овощной 2.Ватрушка с творогом 3.Кисель из повидла	1.Овощное рагу 2.Хлеб пшеничный 3.Чай с сахаром 4.Фрукт