

Утверждаю

Директор школы: _____

А.Н. Фенюк

10-дневное меню для воспитанников

СПДС «Колосок»

ГБОУ СОШ пос. Комсомольский

I неделя	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак	1.Омлет натуральный 2.Кофейный напиток на молоке 3. Бутерброд со сливочным маслом	1.Каша пшённая, молочная жидкая. 2.Какао на молоке 3.Хлеб пшеничный 4. Сыр	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.Хлеб пшеничный 4. Сыр
2 ой завтрак	1.Сок фруктовый 2. Печенье	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.Пудинг из творога с яблоком 2.Молочн.слад. 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

П 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.Хлеб пшеничный 4. Сыр	1.Каша молочная, манная жидкая. 2.Какао на молоке. 3.Бутерброд со сливочным маслом	1.Омлет натуральный 2.Кофейный напиток на молоке 3. Бутерброд со сливочным маслом	1.Каша молочная, геркулесовая, жидкая 2.Какао на молоке. 3.Хлеб пшеничный 4. Сыр
2 ой завтрак	1.Сок фруктовый 2.Печенье	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.Бефстроганов из курин.грудки 3.Картофельное 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