

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МКОУ «Мальцевская сош. им. Т.С.Мальцева»

О.В.Мальцева



**Примерное двенадцатидневное меню на весенне – летний период для обучающихся 11 - 17 лет**

**МКОУ «Мальцевская средняя общеобразовательная школа им. Т.С.Мальцева**

**Шадринского района Курганской области»**

## МЕНЮ

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
<b>Завтрак</b>											
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	ОМЛЕТ С СЫРОМ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 180	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ 130/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 200	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ 150	ОМЛЕТ С СЫРОМ 120
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КАКАО С МОЛОКОМ 200	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200		ЧАЙ С МОЛОКОМ 200
	ЯБЛОКО 150										
<b>Обед</b>											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 100	РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ) 100	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 100	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 100	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 250/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250	РАССОЛЬНИК 250	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 250	БОРЩ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ 250	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 250/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250	БОРЩ 250
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 100	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 100	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 300	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 120	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 120	СУФЛЕ КУРИНОЕ 120	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ 100	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 100	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 300	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 100	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 120
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 200	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 50	СНЕЖОК 200	РИС ПРИЛУЩЕННЫЙ 180	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 200
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80		ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50								ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80