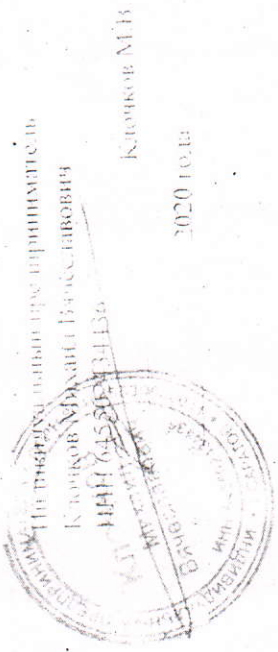


Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр образования № 10»
Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр образования № 10»
Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр образования № 10»

Согласно в 240
Директор школы
С.В. Кочетков
27 августа 2020 года



Примерное 10- дневное меню

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте 11 лет и старше (5-11 классы)

Согласовано:

Директора МОУ

Экз. ИП Ключков М.В.

10- дневное меню

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях

в возрасте **с 11 лет и старше**
(5-11 классы)

Неделя первая

1 день

	Прием пищи, наименование блюда	выход
	Завтрак:	
	каша молочная ДРУЖБА	200/8
	бутерброд с сыром	50/20
	чай с лимоном	1/200
	Итого завтрак:	
	Обед:	
	Икра из кабачков, т/о	1/60
	борщ на мясном бульоне со сметаной	1/200/10
	макароны отварные	1/150
	шницель куриный	1/70
	компот из сухофруктов	1/200
	хлеб пшеничный	2/40

2 день

	Прием пищи, наименование блюда	
	Завтрак:	
	сосиски отварные с соусом	60/20
	макароны отварные	1/150
	хлеб пшеничный	26
	кофейный напиток	1/200
	Итого завтрак:	
	Обед:	
	Огурец консервированный	1/60
	суп рисовый с картофелем	1/200
	картофель тушеный	1/150
	биточки рыбные	1/70
	морс из свежих ягод	1/200

	хлеб пшеничный	2/40
--	----------------	------

3 день

	Прием пищи, наименование блюда	
	<u>Завтрак:</u>	
	зразы школьные	1/50
	соус красный	30/10/17
	каша гречневая рассыпчатая	1/200
	батон	1/25
	чай с лимоном	1/200
	Итого завтрак:	
	<u>Обед:</u>	
	Горошек консервированный с растительным маслом	1/60
	суп гороховый	1/250
	рагу овощное	1/150
	печень по Строгановски	1/80
	сок фруктовый	1/200
	хлеб пшеничный	2/40

4 день

	Прием пищи, наименование блюда	
	<u>Завтрак:</u>	
	каша пшенная молочная вязкая	200/5
	яйцо вареное сваренное в крутую	1/40
	какао на молоке	1/200
	батон с колбасой полукопченой	25/25
	Итого завтрак:	
	<u>Обед:</u>	
	Икра из кабачков, т/о	1/60
	Рассольник Ленинградский	1/250
	плов из курицы	1/210/80
	компот из сухофруктов	1/200
	хлеб пшеничный	2/40

Неделя первая

5 день

	Прием пищи, наименование блюда	выход
	<u>Завтрак:</u>	
	запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20

	булочка московская	1/75
	чай с лимоном	1/200
	Итого завтрак:	
	Обед:	
	Огурец консервированный	1/60
	Суп рыбный	1/250
	каша гречневая рассыпчатая	1/150
	котлета из говядины	1/80
	соус красный	1/15
	компот из сухофруктов	1/200
	хлеб пшеничный	2/40

6 день

	Прием пищи, наименование блюда	
	Завтрак:	
	омлет натуральный	110
	бутерброд с маслом	30/10
	чай с лимоном	1/200
	Итого завтрак:	
	Обед:	
	Горошек консервированный с растительным маслом	1/60
	суп фасолевый	1/250
	макароны отварные	1/150
	куриное филе "Любава"	1/80/45
	компот из сухофруктов	1/200
	хлеб пшеничный	2/40

7 день

	Прием пищи, наименование блюда	выход
	Завтрак:	
	каша рисовая молочная	200/7
	бутерброд с маслом, колбасой п/к	30/25/10
	чай с лимоном	1/200
	Итого завтрак:	
	Обед:	
	Икра из кабачков, т/о	1/60
	Щи	1/250
	каша гречневая отварная	1/150
	гуляш из говядины	1/70/20
	сок	1/200

	хлеб пшеничный	2/40
--	----------------	------

8 день

	Прием пищи, наименование блюда	выход
	<u>Завтрак:</u>	
	сосиски отварные с соусом	60/20
	гречка отварная	1/150
	батон	30
	чай с лимоном	1/200
	Итого завтрак:	
	<u>Обед:</u>	
	Горошек консервированный с растительным маслом	1/60
	суп с клецками	1/250
	овощное рагу с курицей	1/160
	морс из свежих ягод	1/200
	хлеб пшеничный	2/40

9 день

	Прием пищи, наименование блюда	выход
	<u>Завтрак:</u>	
	яйцо вареное	1/40
	ватрушка	1/60
	каша "Дружба"	1/200/8
	чай с лимоном	1/200
	Итого завтрак:	
	<u>Обед:</u>	
	Икра из кабачков, т/о	1/60
	суп овощной на курином бульоне	1/250
	рис отварной	1/150
	тефтели из говядины	1/80/20
	компот из сухофруктов	1/200
	хлеб пшеничный	2/40

10 день

	Прием пищи, наименование блюда	выход
	<u>Завтрак:</u>	
	биточки рыбные с соусом	1/50/20
	гороховое пюре	1/150
	батон	1/30

	какао на молоке	1/200
	Итого завтрак:	
	Обед:	
	Горошек консервированный с растительным маслом	1/60
	суп-лапша на крин.бульоне	1/200/10
	курица тушеная с овощами	1/210
	морс из свеж.ягод	1/200
	хлеб пшеничный	2/40