Утверждаю:

Директор школы № 6 :

_____ Николаева К.Н.

13.01.2020 год.

Примерное 10-дневное меню МКОУ «СКОШ № 6» на 2021-2022 учебный год.

1 неделя	
понедельник	Выход,гр
Завтрак:	
Омлет с маслом	195/5
Колбасные изделия отварные	30
Батон/ хлеб с маслом	40(80)/10
какао	200
Обед:	
суп картофельный с рыбными консервами	250
Макаронные изделия отварные	180
Печень говяжья по- Строгановски	100
пюре/икра овощная	100
хлеб пш/ржаной	70/30
напит из шиповника	200
Полдник :	
булочка	60
чай	200
вторник	
Завтрак:	
Запеканка из творога со сгущ.молоком	170/25
хлеб с маслом	80/10
Кофейный напиток	200
Обед:	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	240/10
котлета мясная в соусе	70/30
Картофель жареный из отварного	200
хлеб пш/ржаной	70/30
сок	200
фрукт	200
Полдник:	
Кондитерские изделия	30
молоко/ кисломолочный напиток	200
среда	
Завтрак:	
каша манная	200/5
хлеб с маслом	80/10
какао	200

Обед:	
суп картофельный с бобовыми изделиями	250
капуста тушеная с мясом(курями)/азу	200/250
хлеб пш/ржаной	70/30
компот	200
свежие/отварные овощи	100
Полдник:	
Колбасные изделия в тесте	100
чай	200
четверг	
Завтрак:	
рисовая	200/5
яйцо	1
хлеб с маслом	80/10
кофейный напиток	200
Обед:	
Свекольник	240/10
Чахохбили /куры жареные	125/100
гречка отварная рассыпчатая	180
хлеб пш/ржаной	70/30
кисель	200
Фрукт	200
Полдник:	
творожные батончики со сгущ. молоком	85/25
Молоко/кисломолочный напиток	200
пятница	
Завтрак:	
Каша пшеничная	200/5
Хлеб/батон с маслом . сыром	80(40)/10/ 30
какао	200
Обед:	
суп картофельный с макарон изделими	250
рыба жар /тушеная с овощами	115
картоф. Пюре	200
хлеб пш/ржаной	70/30
сок	200
Полдник:	
кондитерские изделия	25
чай	200
2 неделя	
понедельник	
Завтрак:	
каша манная	200/5
батон с маслом	40/10
кофейный напиток	200

Обед:	
Рассольник Ленинградский	240/10
Тефтель из говядины в молочном соусе/голубец ленивый	70/30 105
Гречка рассыпчатая	180
Пюре/ икра овощная	100
Хлеб пш/ржаной	70/30
сок	200
Полдник:	
Кондитерские изделия	30
Молоко/ кисломолочный напиток	200
вторник	
Заврак:	
Запеканка из творога со сгущенным молоком	170/25
Хлеб с маслом	80/10
Отварная колбаса	30
какао	200
Обед:	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	240/10
Рыба жареная/тушеная	100/115
Сложный гарнир	100/100
Хлеб рж/пшеничный	70/30
компот	200
Полдник:	
пирожок	70
чай	200
среда	
Завтрак:	
омлет	195/5
Хлеб с маслом	80/10
Кофейный напиток	200
Обед:	
Суп картофельный с бобовыми	250
Плов из птицы	250
Хлеб пш/ржаной	70/30
Напиток из шиповника	200
винегрет	100
Полдник:	
Кондитерские изделия	30
Молоко/ кисломолочный напиток	200
Четверг	
Завтрак:	
Каша геркулесовая с маслом	200/5
Батон с маслом и сыром	40/10/30
какао	200
Обед:	

Солянка домашняя	250/10
оладьи из печени	100
Капуста тушеная	200
Хлеб пшен/ржаной	70/30
Фрукт	200
сок	200
Полдник:	
Ватрушка	90
Чай	200
пятница	
Завтрак:	200/5
каша рисовая	80/10
хлеб с маслом	1
яйцо	200
чай	
Обед:	
Щи из свежей капусты	240/10
рыбная котлета	105
Картофельное пюре	200
отварные овощи/ икра овощная	100
хлеб пшен/ржан.	70/30
компот	200
Полдник:	
Сырники творожные со сгущенным молоком.	150/20
какао	200