

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2 имени Ж.И. Алфёрова г. Туринска



УТВЕРЖДЕНО

директор МАОУ СОШ № 2 им.
Ж.И. Алфёрова

« 03 » — Е.В. Медведева

06 20 19 г.

Десятидневное меню на период лето - осень

1 день

	до 3-х лет	после 3-х лет
Завтрак		
Каша манная	180	200
Кофейный напиток с молоком	180	200
Хлеб с маслом	30/6/11	40/8/13
2 завтрак		
Сок	100	100
Обед		
Салат из свежих помидор	40	60
Рассольник со сметаной	200/4	250/6
Плов с мясом куры	130	160
Компот из сухофруктов	180	200
Хлеб	40	50
Полдник		
Рыба в сметанном соусе	60	80
Макароны отварные	100	130
Чай с молоком	180	200
Хлеб	20	30
Яблоко	200	200

2 день

	до 3-х лет	после 3-х лет
Завтрак		
Каша геркулес	180	200
Какао с молоком	180	200
Хлеб с маслом	30/6	40/8
2 завтрак		
Сок	100	100
Обед		
Салат из свежих огурцов	40	60
Свекольник со сметаной	200/4	250/6
Птица тушенная в соусе с овощами	150	200
Кисель	180	200
Хлеб	40	50
Полдник		
Пудинг творожный со сгущённым молоком	180	200
Чай с сахаром	180	200
Хлеб	20	30

3 день

	до 3-х лет	после 3-х лет
Завтрак		
Каша пшеничная	180	200
Яйцо отварное	1	1
Кофейный напиток с молоком	180	200
Хлеб с маслом	30/6	40/8
2 завтрак		
Сок	100	100
Обед		
Салат из свежих огурцов и помидор	40	60
Суп картофельный с крупой	200	250
Котлета куриная	60	70
Капуста тушеная	100	150
Компот из кураги	180	200
Хлеб	40	50
Полдник		
Сырники творожные со сгущенным молоком	120/15	150/25
Хлеб	20	30
Чай	180	200

4 день

	до 3-х лет	после 3-х лет
Завтрак		
Каша ассорти	180	200
Какао с молоком	180	200
Хлеб с маслом и сыром	30/6/11	40/8/13
2 завтрак		
Сок	100	100
Обед		
Салат из свежей капусты	40	60
Суп с рыбной консервной со сметаной	200/4	250/6
Котлета рубленая из говядины	45	65
Картофельное пюре	100	130
Компот из изюма	180	200
Хлеб	40	50
Полдник		
Булочка дорожная	70	90
Чай с сахаром	180	200
Банан	200	200

5 день

	до 3-х лет	после 3-х лет
Завтрак		
Суп молочный рисовый	180	200
Кофейный напиток с молоком	180	200
Хлеб с маслом и сыром	30/6/11	40/8/13
2 завтрак		
Сок	100	100
Обед		
Салат из свеклы	40	60
Суп-пюре из картофеля с гречками	200/12	250/18
Фрикадельки куриные	60	80
Греча отварная	100	130
Томатный подлив	30	50
Компот из сухофруктов	180	200
Хлеб	40	50
Полдник		
Омлет	65	80
Молоко кипяченое	180	200
Конфета	30	40
Хлеб	20	30

6 день

	до 3-х лет	после 3-х лет
Завтрак		
Каша рисовая	180	200
Хлеб с маслом	30/6	40/8
Кофейный напиток с молоком	180	200
2 завтрак		
Сок	100	100
Обед		
Салат из свежих помидоров	40	60
Суп картофельный с бобовыми	180	200
Котлета куриная	60	70
Перловка отварная	100	130
Томатный подлив	30	50
Компот из кураги	180	200
Хлеб	40	50
Полдник		
Рыба запеченная	50	70
Макаронные отварные	100	130
Чай с молоком	180	200
Хлеб	20	30

7 день

	до 3-х лет	после 3-х лет
Завтрак		
Каша гречневая	180	200
Какао с молоком	180	200
Хлеб с маслом	30/6	40/8
2 завтрак		
Сок	100	100
Обед		
Салат из свеклы	40	60
Щи из свежей капусты со сметаной	200/4	250/6
Биточки куриные	60	80
Картофельное пюре	100	130
Томатный подлив	30	50
Компот из сухофруктов	180	200
Хлеб	40	50
Полдник		
Запеканка творожная с повидлом	100/15	120/25
Чай с сахаром	180	200
Хлеб	20	30

8 день

	до 3-х лет	после 3-х лет
Завтрак		
Вареники ленивые со сгущенным молоком	120/15	150/25
Кофейный напиток с молоком	180	200
Хлеб с маслом	30/6	40/8
2 завтрак		
Сок	100	100
Обед		
Салат из свежих огурцов	40	60
Суп - пюре из картофеля с гренками	200/12	250/18
Фрикадельки куриные	60	80
Капуста тушёная	100	150
Компот из кураги	180	200
Хлеб	40	50
Полдник		
Омлет	65	80
Чай с молоком	180	200
Хлеб	20	30

9 день

	до 3-х лет	после 3-х лет
Завтрак		
Суп молочный с макаронами	180	200
Какао с молоком	180	200
Хлеб с маслом, сыром	30/6/11	40/8/13
2 завтрак		
Сок	100	100
Обед		
Салат из свежих огурцов и помидоров	40	60
Борщ со сметаной	200/4	250/6
Запеканка картофельная с мясом	100	150
Соус сметанный	15	30
Компот из сухофруктов	180	200
Хлеб	40	50
Полдник		
Блины/оладьи с повидлом	80/15	100/25
Чай с сахаром	180	200
Банан	200	200

10 день

	до 3-х лет	после 3-х лет
Завтрак		
Каша ячневая	180	200
Кофейный напиток с молоком	180	200
Хлеб с маслом, сыром	30/6/11	40/8/13
2 завтрак		
Сок	100	100
Обед		
Салат из капусты	40	60
Суп картофельный с макаронами	200	250
Сосиска отварная	80	80
Рис отварной	100	130
Томатный подлив	30	50
Компот из изюма	180	200
Хлеб	40	50
Полдник		
Маннй пудинг	140	180
Чай с молоком	180	200
Хлеб	20	30