

Утверждаю

 Директор школы

Мехоношина Т.И.

Перспективное десятидневное меню в МБОУ «Бубинская СОШ». Детский сад 2022-2023г

Осень – зимний период.

Д. Б-Самылово, ул. Самыловская 16

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
завтрак	1. Каша манная молочная жидкая 2. Чай с сахаром. 3. Бутерброд с маслом	1. Каша «Геркулес» жидкая молочная. 2. Кофейный напиток с молоком. 3. Батон с сыром.	1. Каша ячневая. 2. Какао с молоком. 3. Батон с повидлом.	1. Каша рисовая молочная жидкая. 2. Чай с сахаром. 3. Батон с маслом.	1. Каша гречневая молочная. 2. Какао с напитком с молоком. 3. Батон с повидлом. сыром.	1. Каша пшеничная молочная. 2. Какао с молоком. 3. Батон с повидлом.	1. Суп молочный с макаронными изделиями. 2. Чай с сахаром 3. Батон с маслом.	1. Каша «Дружба». 2. Кофейный напиток с молоком. 3. Батон с повидлом.	1. Каша пшеничная молочная жидкая. 2. Чай с сахаром. 3. Батон с маслом.	1. Омлет натуральный. 2. Какао с молоком. 3. Батон с сыром.
2										
автрак 10.00	Яблоко	Сок	Апельсин	Сок	Яблоко	Апельсин	Сок	Яблоко	Сок	Яблоко
Обед	1. Щи из свежей капусты и картофеля 2. Кура отварная. 3. Гарнир: отварные макароны. 4. компот из смеси сухофруктов. 5. Хлеб ржано-пшеничный.	1. Суп картофельный с рыбой 2. Биточки из говядины. 3. Гарнир: гороховое пюре. 4. Компот из кураги. 5. Хлеб ржано-пшеничный.	1. Свекольник 2. Рыба жареная. 3. Гарнир: рис отварной. 4. Компот из изюма. 5. Хлеб ржано-пшеничный.	1. Суп крестьянский с крупой. 2. Жаркое по-домашнему. 4. Кисель. 5. Хлеб ржано-пшеничный.	1. Суп картофельный с бобовыми. 2. Фрикадельк и из говядины тушеные в соусе. 3. Гарнир: каша пшеничный.	1. Рассольник «Ленинградский». 2. Плов из отварной птицы, солёный огурец. 3. Компот из смеси сухофруктов. 5. Хлеб ржано-пшеничный.	1. Суп с крупой. 2. Котлета из говядины. 3. Гарнир: каша гречневая рассыпчатая . 4. Компот из кураги. 5. Хлеб ржано-пшеничный.	1. Борщ с капустой и картофелем. 2. Биточки из говядины. 3. Гарнир: каша пшеничная. 4. Кисель из концентрата. 5. Хлеб ржано-пшеничный.	1. Суп из овощей. 2. Рыба тушеная в сметанном соусе. 3. Гарнир: отварные макароны. 4. Компот из изюма. 5. Хлеб ржано-пшеничный.	1. Суп с макаронными изделиями и картофелем. 2. Кнели из говядины. 3. Гарнир: капуста тушеная. 4. Компот из смеси сухофруктов. 5. Хлеб ржано-пшеничный.
олдни к	1. Салат из свеклы с яблоками. 2. Булочка «Дорожная» 3. Чай с сахаром.	1. Салат из капусты белокочанной. 2. Картофель жареный из отварного. 3. Молоко.	1. Салат картофельный с кукурузой и морковью. 2. Омлет натуральный 3. Чай с сахаром	1. Блинчики со сгущенкой. 2. Кофейный напиток с молоком.	1. Салат картофельный с соевым огурцом. 2. Пирожок с капустой. 3. Кисель.	1. Рагу из овощей. 2. Чай с сахаром.	1. Макаронник (макаронная запеканка). 2. Йогурт.	1. Сырники из творога со сгущенкой 2. Чай с сахаром.	1. Винегрет овощной. 2. Яйцо вареное. 3. Кофейный напиток с молоком.	1. Салат из свеклы с чесноком. 2. Ватрушка с повидлом. 3. Кефир.