

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МКОУ Плесской СШ

7-11 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ, 180/5	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ 75	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 180/20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ, 180/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
ЙОГУРТ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 85	ПЛОВ 160	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50/30	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ПЕЧЕНЬЕ 30	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150/5	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 65
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50/30	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 65	ЧАЙ С САХАРОМ 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА" 200	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 65	ЯЙЦО КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ 60	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ 100	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 65/20	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ 160
ЯЙЦО КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ 60	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	ФРУКТЫ 100	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 65	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ЙОГУРТ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 65	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ФРУКТЫ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ВАФЛИ 30	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	ФРУКТЫ 100	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ФРУКТЫ 100	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200

Завтрак

12-18 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200/20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
ЯЙЦО КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ 60	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 85	ПЛОВ 200	ЙОГУРТ 100	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 65/20	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 100
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ 75	ЧАЙ С САХАРОМ 200	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 100	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 100	ЯЙЦО КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ 60	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ 100	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ 200
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50/30	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 100	ФРУКТЫ 100	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50/30	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ПЕЧЕНЬЕ 30	ФРУКТЫ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200
ЙОГУРТ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ВАФЛИ 30	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА" 200	ФРУКТЫ 100	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 100	ФРУКТЫ 100	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200

Завтрак

