Примерное 10 – дневное меню МОУ Макарьевской школы

Ветлужского муниципального района Нижегородской области

школьные завтраки

|  |  |
| --- | --- |
|  | Горячие завтраки |
| 1день | 1. Щи из капусты с рыбными консервами и сметаной  2.Отварные макароны  3.Сосиска молочная  4.Чай  5. Хлеб пшеничный  6.Хлеб ржаной  7. Фрукт |
| 2 день | 1. Сырники из творога с повидлом  2. Кефир  3.Яйцо вар.  4. Сыр  5. Хлеб пшеничный |
| 3 день | 1. Суп гороховый с мясом и сметаной  2.Рис отварной  3.Рыба отварная  4.Сок  5. Хлеб пшеничный  6.Хлеб ржаной |
| 4 день | 1. Каша гречневая  2.Курица отварная  3.Кисель из яблок  4. Хлеб пшеничный  5. Винегрет |
| 5 день | 1 Борщ с мясом и сметаной  2. Картофель тушёный в молоке  3. Сосиска отварная  4.Компот из сухофруктов  5. Хлеб пшеничный  6.Хлеб ржаной |
| 6 день | 1 Суп фасолевый с мясом и сметаной  2. Вермишель отварная  3. Котлета рыбная  4.Кофейный напиток на молоке  5. Хлеб пшеничный  6.Хлеб ржаной |
| 7 день | 1.Каша пшённая жидкая молочная.  2. Какао со сгущенным молоком  3. Хлеб пшеничный  4.Яйцо варёное  5. Винегрет |
| 8 день | 1. Суп из овощей с мясом и сметаной  2.Картофельное пюре  3.Котлета из говядины  4.Молочный напиток. Молоко витаминизированное.  5. Хлеб пшеничный  6.Хлеб ржаной |
| 9 день | 1.Каша манная на молоке  2.Кефир  3. Сыр  4. Хлеб пшеничный  5. Фрукт |
| 10 день | 1.Борщ сибирский мясом и сметаной  2. Блины со сгущёнкой  3.Компот из сухофруктов  4. Хлеб пшеничный  5.Хлеб ржаной |