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 сметаной2.Отварные макароны3.Сосиска молочная4.Чай5. Хлеб пшеничный6.Хлеб ржаной7. Фрукт  |
| 2 день | 1. Сырники из творога с повидлом2. Кефир3.Яйцо вар.4. Сыр5. Хлеб пшеничный |
| 3 день | 1. Суп гороховый с мясом и сметаной2.Рис отварной3.Рыба отварная4.Сок5. Хлеб пшеничный6.Хлеб ржаной |
| 4 день | 1. Каша гречневая 2.Курица отварная3.Кисель из яблок4. Хлеб пшеничный5. Винегрет |
| 5 день | 1 Борщ с мясом и сметаной2. Картофель тушёный в молоке3. Сосиска отварная4.Компот из сухофруктов5. Хлеб пшеничный6.Хлеб ржаной |
| 6 день | 1 Суп фасолевый с мясом и сметаной2. Вермишель отварная3. Котлета рыбная4.Кофейный напиток на молоке5. Хлеб пшеничный6.Хлеб ржаной |
| 7 день | 1.Каша пшённая жидкая молочная.2. Какао со сгущенным молоком3. Хлеб пшеничный4.Яйцо варёное5. Винегрет |
| 8 день | 1. Суп из овощей с мясом и сметаной2.Картофельное пюре3.Котлета из говядины4.Молочный напиток. Молоко витаминизированное.5. Хлеб пшеничный6.Хлеб ржаной |
| 9 день | 1.Каша манная на молоке2.Кефир3. Сыр4. Хлеб пшеничный5. Фрукт |
| 10 день | 1.Борщ сибирский мясом и сметаной2. Блины со сгущёнкой3.Компот из сухофруктов4. Хлеб пшеничный5.Хлеб ржаной |