

Десятидневное меню 5-9 класс



Утверждаю: директор школы

Н.И. Костина

13.01.2025г	граммы
Завтрак	
1.Каша гречневая с маслом и сахаром	200
2.Чай с сахаром	200
3.Бутерброд со сливочным маслом	30/10
Обед	
1.Суп лапша с мясом	250
2.Макароны с гуляшом из мяса птицы	150/90
3.Салат из белокачанной капусты	100
4.Компот из сухофруктов	200
5.Хлеб пшеничный, ржаной	30/40

14.01.2025г	граммы
Завтрак	
1.Каша пшеничная с маслом и сахаром	200
2.Чай с сахаром	200
3.Бутерброд с повидлом	30/10
Обед	
1.Суп гороховый из птицы	250
2.Картофель тушеный с курицей	150/90
3.Салат из белокачанной капусты	100
4.Чай с сахаром	200
5.Хлеб пшеничный, ржаной	30/40

15.01.2025г	граммы
Завтрак	
1.Каша гречневая с маслом и сахаром	200
2.Чай с сахаром	200
3.Бутерброд со сливочным маслом	30/10
Обед	
1.Щи с курицей	250
2.Плов из курицы	210
3.Икра свекольная	100
4.Чай с сахаром	200
5.Хлеб пшеничный, ржаной	30/40

16.01.2025г		граммы
Завтрак		
1.Каша пшеничная с маслом и сахаром		200
2.Чай с сахаром		200
3.Бутерброд с повидлом		30/10
Обед		
1.Борщ с курицей		250
2.Картофельное пюре с рыбой		120/90
3 Салат из белокачанной капусты		100
4.Чай с сахаром		200
5.Хлеб пшеничный, ржаной		30/40

17.01.2025г		граммы
Завтрак		
1.Каша гречневая с маслом и сахаром		200
2.Чай с сахаром		200
3.Бутерброд со сливочным маслом		30/10
Обед		
1.Суп с рыбными консервами		250
2.Макаронны с печеню по строгоновски		150/90
3.Икра морковная		100
4.Чай с сахаром		200
5.Хлеб пшеничный, ржаной		30/40

20.01.2025г		граммы
Завтрак		
1.Каша гречневая с маслом и сахаром		200
2.Чай с сахаром		200
3.Бутерброд со сливочным маслом		30/10
Обед		
1.Суп лапша с мясом		250
2.Макаронны с гуляшом из мяса птицы		150/90
3.Салат из белокачанной капусты		100
4.Компот из сухофруктов		200
5.Хлеб пшеничный, ржаной		30/40

		граммы
21.01.2025г		
Завтрак		200
1.Каша пшенная с маслом и сахаром		200
2.Чай с сахаром		30/10
3.Бутерброд с повидлом		
Обед		250
1.Суп гороховый из птицы		150/90
2.Картофель тушеный с курицей		100
3.Салат из белокачанной капусты		200
4.Чай с сахаром		30/40
5.Хлеб пшеничный, ржаной		

		граммы
22.01.2025г		
Завтрак		200
1.Каша гречневая с маслом и сахаром		200
2.Чай с сахаром		30/10
3.Бутерброд со сливочным маслом		
Обед		250
1.Щи с курицей		210
2.Плов из курицы		100
3.Икра свекольная		200
4.Чай с сахаром		30/40
5.Хлеб пшеничный, ржаной		

		граммы
23.01.2025г		
Завтрак		200
1.Каша пшенная с маслом и сахаром		200
2.Чай с сахаром		30/10
3.Бутерброд с повидлом		
Обед		250
1.Борщ с курицей		120/90
2.Картофельное пюре с рыбой		100
3.Салат из белокачанной капусты		200
4.Чай с сахаром		30/40
5.Хлеб пшеничный, ржаной		

	граммы
24.01.2025г	
Завтрак	200
1.Каша гречневая с маслом и сахаром	200
2.Чай с сахаром	30/10
3.Бутерброд со сливочным маслом	
Обед	250
1.Суп с рыбными консервами	150/90
2.Макароны с печенью по строгоновски	100
3.Икра морковная	200
4.Чай с сахаром	30/40
5.Хлеб пшеничный, ржаной	