

Десятидневное меню ГДО

Утверждаю

Директор школы

Н. И. Костина



	граммы
10.03.2025г	
1.Завтрак	
1.Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром	150/50
2.Чай с сахаром	200
3.Бутерброд с повидлом	30/10
2.Завтрак	
1.Чай с печеньем	200/20
Обед	
1.Суп лапша с мясом	250
2.Макароны с гуляшом из мяса птицы	150/90
3.Икра свекольная	100
4.Компот из сухофруктов	200
5.Хлеб пшеничный, ржаной	30/40
Полдник	
1.Компот из сухофруктов	200
2.Печенье	20
3.Яблоко	100
	граммы
11.03.2025г	
1.Завтрак	
1.Каша молочная манная с маслом и сахаром	150/50
2.Чай с сахаром	200
3.Бутерброд со сливочным маслом	30/10
2.Завтрак	
1.Чай с печеньем	200/20
Обед	
1.Суп гороховый из курицы	250
2.Картофель тушеный с курицей	150/90
3.Салат из белокочанной капусты	100
4.Чай с сахаром	200
5.Хлеб пшеничный, ржаной	30/40
Полдник	
1.Чай с сахаром	200
2.Печенье	20
3.Яблоко	100
	граммы
12.03.2025г	
1.Завтрак	
1.Вермишель молочная с маслом и сахаром	150/50
2.Чай с сахаром	200
3.Бутерброд с повидлом	30/10
2.Завтрак	
1.Чай с печеньем	200/40
Обед	
1.Щи с курицей	250
2.Омлет натуральный	100

3.Салат морковь с яблоком	100
4.Чай с сахаром	200
5.Хлеб пшеничный, ржаной	30/40
Полдник	200
1.Сок	20
2.Печенье	100
3.Яблоко	
13.03.2025г	граммы
1.Завтрак	150/50
1.Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	200
2.Чай с сахаром	30/10
3.Бутерброд со сливочным маслом	
2.Завтрак	200/20
1.Чай с печеньем	
Обед	250
1.Суп лапша с мясом	210
2.Плов из курицы	100
3.Икра свекольная	200
4.Чай с сахаром	30,40
5.Хлеб пшеничный, ржаной	
Полдник	200
1.Чай с сахаром	20
2.Печенье	100
3.Яблоко	
14.03.2025г	граммы
1.Завтрак	150/50
1.Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	200
2.Чай с сахаром	30/10
3.Бутерброд с повидлом	
2.Завтрак	200
1.Чай с сахаром	
Обед	250
1.Борщ с курицей	150/90
2.Картофельное пюре с рыбой	100
3.Салат из белокачанной капусты	200
4.Чай с сахаром	30/40
5.Хлеб пшеничный, ржаной	
Полдник	200
1.Чай с сахаром	20
2.Печенье	100
3.Яблоко	
17.03.2025г	граммы
1.Завтрак	150/50
1.Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром	200
2.Чай с сахаром	30/10
3.Бутерброд с повидлом	
2.Завтрак	200/20
1.Чай с печеньем	
Обед	

20.03.2025г	граммы
1.Завтрак	
1.Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	150/50
2.Чай с сахаром	200
3.Бутерброд со сливочным маслом	30/10
2.Завтрак	
1.Чай с печеньем	200/20
Обед	
1.Суп лапша с мясом	250
2.Плов из курицы	210
3.Икра свекольная	100
4.Кисель	200
5.Хлеб пшеничный, ржаной	30/40
Полдник	
1.Чай с сахаром	200
2.Печенье	20
3.Яблоко	100
21.03.2025г	граммы
1.Завтрак	
1.Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	150/50
2.Чай с сахаром	200
3.Бутерброд с повидлом	30/10
2.Завтрак	
1.Чай с сахаром	200
Обед	
1.Борщ с курицей	250
2.Картофельное пюре с рыбой	150/90
3.Салат из белокачанной капусты	100
4.Чай с сахаром	200
5.Хлеб пшеничный, ржаной	30/40
Полдник	
1.Чай с сахаром	200
2.Печенье	20
3.Яблоко	100

	250
1.Суп лапша с мясом	150/90
2.Макароны с гуляшом из мяса птицы	100
3.Икра свекольная	200
4.Компот из сухофруктов	30/40
5.Хлеб пшеничный, ржаной	
Полдник	200
1.Компот из сухофруктов	20
2.Печенье	100
3.Яблоко	
	граммы
18.03.2025г	
1.Завтрак	
1.Каша молочная манная с маслом и сахаром	150/50
2.Чай с сахаром	200
3.Бутерброд со сливочным маслом	30/10
2.Завтрак	
1.Чай с печеньем	200/20
Обед	
1.Суп гороховый из курицы	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
Полдник	
1.Чай с сахаром	200
2.Печенье	20
3.Яблоко	100
	граммы
19.03.2025г	
1.Завтрак	
1.Вермишель молочная с маслом и сахаром	150/50
2.Чай с сахаром	200
3.Бутерброд с повидлом	30/10
2.Завтрак	
1.Чай с печеньем	200/40
Обед	
1.Щи с курицей	250
2.Омлет натуральный	100
3.Салат морковь с яблоком	100
4.Чай с сахаром	200
5.Хлеб пшеничный, ржаной	30/40
Полдник	
1.Сок	200
2.Печенье	20
3.Яблоко	100