



Утверждаю

А.В.Шмаков

«01» сентября 2020г

Примерное меню 1- 4 классы

1, 3 недели

Понедельник

Понедельник	
Завтрак	Обед
Бутерброд с повидлом 30/20/5 Запеканка из творога с морковью с сгущенным молоком 150 Чай с сахаром 200/15 Йогурт питьевой 200 Хлеб пшеничный 30	Щи из свежей капусты 250гр. Гуляш из говядины 50гр. Макароны отварные 150\200гр. Чай с сахаром 170гр. Хлеб пшеничный 40гр. Салат из св.помидор 60гр. Хлеб ржаной 40гр.
Вторник	
Завтрак	Обед
Бутерброд с сыром 30/15/5 Каша ячневая с молоком/масло сливочное 200/5 Кондитерское изделие (печенье затяжное) 20 Какао с молоком 200 Хлеб пшеничный 30	Суп лапша с курой 250гр. Биточки припущ. 50гр. Картофельное пюре 100\150гр. Огурец свежий 30гр. Чай с сахаром 170гр. Хлеб пшеничный 40гр. Хлеб ржаной 40гр.
Среда	
Завтрак	Обед
Бутерброд с маслом 30/10 Сосиска отварная 80 Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным 150/5 Кофейный напиток на молоке 200 Пирожок с фаршем из свежей капусты 50 Хлеб пшеничный 30	Суп картофельный 250гр. Оладьи со сгущ.молоком 150\30гр. Кофейный напиток 170гр. Хлеб ржаной 40гр. Яблоко 200гр.
Четверг	
Завтрак	Обед
Бутерброд с колбасой 30/20 Запеканка творожная со сгущенным молоком 150/10 Чай с сахаром и лимоном 200/15/7 Кефир 3,2 жирности 200 Хлеб пшеничный 30	Борщ со св.капустой 250гр. Рыба припущ. 60гр. Картофельное пюре 100\150гр. Салат из свеклы 60гр. Компот из св. яблок 170гр. Хлеб пшеничный 40гр. Хлеб ржаной 40гр.
Пятница	
Завтрак	Обед
Бутерброд с сыром 30/15/5 Омлет натуральный с маслом сливочным 150/5 Чай с сахаром 200/15 Кондитерское изделие (печенье затяжное) 20 Хлеб пшеничный 30	Суп картофельный с горохом 250гр. Творожная запеканка со сгущ. молоком 100/150гр. Чай с сахаром 170гр. Хлеб ржаной 40гр.

Утверждаю

Директор школы

А.В.Шмаков

«09» сентября 2020г



Примерное меню 1-4 классы

2, 4 недели

Понедельник

Завтрак		Обед	
Бутерброд с маслом 30/10		Суп картофельный 250гр.	
Лапшевник с творогом 155		Биточки припущ. 50гр.	
Кофейный напиток на молоке 200		Рис отвар. 150\200гр.	
Сосиска, запеченная в тесте 50		Чай с сахаром 170гр.	
Хлеб пшеничный 30		Хлеб пшеничный 40гр	
		Хлеб ржаной 40гр.	
Вторник			
Завтрак		Обед	
Бутерброд с сыром 30/15/5		Суп картофельный с рыбой 250гр	
Каша геркулесовая с маслом сливочным 200/5		Гуляш из говядины 50гр.	
Чай с молоком 200		Гречка отварная 150\200г	
Хлеб пшеничный 30		Огурец свежий 30гр	
Снежок 200		Чай с сахаром 170гр.	
		Хлеб пшеничный 40гр.	
		Хлеб ржаной 40гр.	
Среда			
Завтрак		Обед	
Бутерброд с колбасой 30/20		Суп харчо 250гр.	
Пудинг из творога с джемом 180/20		Омлет из яиц 100гр.\150гр.	
Чай с сахаром 200/15		Чай с сахаром 170гр.	
Кондитерское изделие кекс Здоровье 25		Хлеб пшеничный 40гр.	
Хлеб пшеничный 30		Хлеб ржаной 40гр.	
		Груша 190гр.	
Четверг			
Завтрак		Обед	
Бутерброд с сыром 30/15/5		Салат из свеклы 60гр.	
Каша из пшена и риса молочная с маслом сливочным 200/10		Суп картофельный с фасолью 250гр.	
Какао с молоком 200		Картофельное пюре 100\150гр.	
кефир 3,2 жирности 200		Сосиска отварная 80гр.	
Хлеб пшеничный 30		Компот из св. яблок 170гр	
		Хлеб пшеничный 40гр.	
		Хлеб ржаной 40гр.	
Пятница			
Завтрак		Обед	
Бутерброд с маслом 30/10		Суп картофельный 250гр.	
Сосиска отварная 80		Плов с курой 150\200гр	
Овощи в молочном соусе 150		Помидор свежий 30гр.	
Чай с сахаром и лимоном 200/15/7		Кисель 170гр.	
Ватрушка с повидлом 75		Хлеб пшеничный 40гр.	
Хлеб пшеничный 30		Хлеб ржаной 40гр.	