УТВЕРЖДАЮ
Директор "Окунайская СОШ №1"
О.В.Миськова
"31" августа 2022г.

Перспективное 10-дневное меню МОУ "Окунайская средняя школа №1" на 2022-2023г для детей с 12 лет и старше

	1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница	
1 неделя	завтрак									
	Каша пшенная молочная	250	Курица запеченая	100	Жаркое по-домашнему	200	Тефтели мясные с рисом.	100/5	Каша "Геркулес" молочная	250
	Бутерброд с маслом с сыром	40/5/20	Соус молочный (бешамель)	30	Кофейный напиток	200	Соус молочный (бешамель)	30	Бутерброд с маслом с сыром	40/5/20
	Какао с молоком	200	Макароны отварные	180	Хлеб пшеничный	40	Каша гречневая рассыпчатая	180	Чай с лимоном	200
	Сок фруктовый	200	Чай с сахаром	200	Сок фруктовый	200	Чай с сахаром	200	Сок фруктовый	200
			Хлеб пшеничный	40			Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40
			Сок фруктовый	200						
	обед									
	Салат из свежих помидоров, огурцов	80	Салат из конс. горошка	30	Салат из помидоров и зелени укропа с растительным маслом	50	Салат из морской капусты	60	Винегрет с растительным маслом	100
	Домашняя лапша с курицей 2	250/30/20	Щи с мясом со сметаной	250/10	Рассольник ленинградский с мясом	250/10	Борщ с мясом со сметаной	250/10	Суп картофельный с рыбн консервами	250
	Котлеты (биточки) мясные	100	Горбуша запеченая	100	Омлет натуральный	180/5	Курица запеченая	100	Гуляш	50/50
	Капуста тушенная	180	Рис отварной рассыпчатый	180	Компот из смеси сухофруктов	200	Макароны отварные	180	Пюре картофельное	180
	Кисель из концентрата	200	Компот из кураги	200	Хлеб ржаной	40	Компот из свежих яблок	200	Кисель из концентрата	200
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40			Хллеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40

	1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница	
еля	завтрак									
	Каша манная молочная	250	Котлеты (биточки) рыбные	100	Плов с мясом	200	Каша рисовая молочная	250	Котлеты (биточки) мясные	100
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/20	Пюре картофельное	180	Чай с молоком	200	Бутерброд с маслом с сыром	40/5/20	Макароны отварные	180
	Какао с молоком	200	Чай с лимоном	200	Хлеб пшеничный	40	Кофейный напиток	200	Чай с молоком	200
	Сок фруктовый	200	Хлеб пшеничный	40	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	Хлеб пшеничный	40
			Сок фруктовый	200					Сок фруктовый	200
	обед									

2 нед										
	Салат из морской капусты	60	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	Винегрет с растительным маслом	100	Салат из помидоров и зелени укропа с растительным маслом	50	Салат из свежих помидоров, огурцов	80
	Суп с мясом и макаронными изд.	250	Свекольник с мясом	250/10	Щи с мясом со сметаной	250/10	Суп гороховый с мясом	250	Солянка сборная со сметаной	250/10
	Курица запеченая	100	Печень по-строгановски	50/50	Омлет натуральный	180/5	Гренки для супов	10	Горбуша запеченая с овощами	100/35
	Рагу из овощей	180	Каша гречневая рассыпчатая	180	Сосиска отварная	60	Запеканка картофельная, с мясом	205	Рис отварной рассыпчатый	180
	Кисель из концентрата	200	Компот из смеси сухофруктов	200	Напиток апельсиновый	200	Компот из кураги	200	Компот из свежих яблок	200
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40