



Утверждаю:
Директор школы
Басва С.А.
«11» января 2021г

Примерное 10 дневное меню

МБОУ «ООШ с.Даргавс», Пригородный район РСО-Алания

Дни	Обед	Объем грамм
1	Пшеничная каша Куриное филе в белом соусе Сыр полутвердый Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный Вафли	150 50/50 15 200/15 40 18
2	Пюре картофельное со сл.маслом Сосиска отварная Чай с сахаром Масло сливочное Хлеб пшеничный Банан	150/5 80 200/15 10 20 150
3	Отварная гречка с маслом Шницель с мяса говядины Чай с сахаром и лимоном Масло сливочное Яйцо отварное Хлеб пшеничный	150/5 80 200/20/8 10 40 40
4	Ватрушка с творогом Котлеты куриная Отварные макароны с сл.маслом Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный Яблоко	75 80 150/5 200/20/8 40 120
5	Пюре картофельное со сл.маслом рыба запеченная Чай с сахаром Хлеб пшеничный Масло сливочное	150/5 80 200/15 40 10

6	Отварная гречка с маслом Курица запеченная Яйцо отварное Чай смородиново-яблочный Хлеб пшеничный	150/5 150 1 шт. 200/15 40
7	Отварные макароны с сл.маслом Котлета из мяса говядины Масло сливочное Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный яблоко	150/5 80 10 200/15/8 40 100
8	Отварная гречка с маслом Тефтели из говядины в томат, соусе Сыр полутвердый Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный яблоко	150/5 80/60 15 200/20/8 20 100
9	Пюре картофельное с маслом Рыба запеченная Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный	150/5 80 200/15 40
10	Сырники из творога со сгущ.молоком Масло сливочное Чай с сахаром яблоко	120/20 10 200/15 100