



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МКОУ Плесской СШ

7-11 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ. 180	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 70	БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ 50	БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ 50	БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ 50	БЛИНЫ СО СТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 160	БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ 50	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ С СОСИСКОЙ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ 50
ЙОГУРТ 100	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С КОТЛЕТКОЙ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ 230	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ПЛОВ 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ С ГУЛЯШОМ ИЗ МЯСА КУРИЦЫ 250	ФРУКТЫ 100	ЧАЙ С САХАРОМ 200	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 70
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 80	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 170	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 70	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 70	ПЕЧЕНЬЕ 30	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПЕРЦА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 70	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ 200	ФРУКТЫ 100	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ 160
ЯЙЦО КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ 60	БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ 50	ФРУКТЫ 100	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С РЫБОЙ ПРИПУЩЕННОЙ 240	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ "ВИТОШКА" 200	БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ 50	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ 50	ЙОГУРТ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ФРУКТЫ 100	ВАФЛИ 30		СОК ФРУКТОВЫЙ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200		ПРЯНИКИ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 80	ЧАЙ С САХАРОМ 200

Завтрак

12-18 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С КОТЛЕТКОЙ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ 240	ЧАЙ С САХАРОМ 200	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 100	ПЛОВ 200	БЛИНЫ СО СТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 160	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ С ГУЛЯШОМ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ 280	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ С СОСИСКОЙ 230	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 100
ЯЙЦО КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 100	ФРУКТЫ 110	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 270	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 100	ПЕЧЕНЬЕ 30	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ФРУКТЫ 100	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ 200
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ВАФЛИ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ "ВИТОШКА" 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ 50	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ 200	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 80	СОК ФРУКТОВЫЙ 200
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 80	БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ 50	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 200	БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ 50	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПЕРЦА С РОСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 100	БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ 50	ЙОГУРТ 100	ЧАЙ С САХАРОМ 200
ЙОГУРТ 100	ФРУКТЫ 110	БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ 50		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ 50	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200		ПРЯНИКИ 30	ФРУКТЫ 100	БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ 50

Завтрак