Примерное 10-дневное меню

для льготного питания обучающихся МБОУ «Зарубинская ООШ»

Обед Обед 1 Борщ 1 Щи из св. капусты 2 Гречка с подлив. 2 Гречка с подлив. 3 Тефтели 3 Сосиски 4 Хлеб 4 Хлеб 5 Чай с лимоном 5 Какао 6 Сухари 6 Печень 7 Йогурт 7 Йогурт 2 День 7 День Обед 06ед 1 Борщ 2 Рис с подл. 2 Картоф. пюре с полив. 3 Сосиски 3 Котлета 4 Хлеб 4 Хлеб 5 Какао 5 Сок. натур. 6 Баранки 6 Пряники 7 Фрукт 7 Фрукт 3 Зень 8 день Обед Обед 1 Суп рыбный 2 Картоф. пюре с подливом 3 Тефтели 4 <		МьОУ «Заруои 1 день	ПСКал	6 день
1 Борщ 1 Щи из св. капусты 2 Гречка с подлив. 2 Гречка с подлив. 3 Тефтели 3 Сосиски 4 Хлеб 4 Хлеб 5 Чай с лимоном 5 Какао 6 Сухари 6 Печень 7 Йогурт 7 День 7 Йогурт 7 День 0бед Обед 1 Борщ 2 Рис с подл. 2 Картоф. пюре с полив. 3 Сосиски 3 Котлета 4 Хлеб 4 Хлеб 5 Какао 5 Сок. натур. 6 Баранки 6 Пряники 7 Фрукт 7 Фрукт 3 Зень 8 день 0бед Обед 1 1 Суп рыбный 2 Лапша с подливом 3 Котлета 3 Тефтели 4 <th></th> <th></th> <th></th> <th></th>				
2 Гречка с подлив. 2 Гречка с подлив. 3 Тефтели 3 Сосиски 4 Хлеб 4 Хлеб 5 Чай с лимоном 5 Какао 6 Сухари 6 Печень 7 Йогурт 7 Йогурт Обед Обед 1 Суп с вермишелью 1 Борш 2 Рис с подл. 2 Картоф. пюре с полив. 3 Сосиски 3 Котлета 4 Хлеб 4 Хлеб 5 Какао 5 Сок. натур. 6 Баранки 6 Пряники 7 Фрукт 7 Фрукт 3 Зень Обед 8 день Обед Обед 1 Суп рыбный 2 Картоф. пюре с подлив. 2 Лапша с подливом 3 Котлета 3 Тефтели 4 Хлеб 4 Хл	1		1	7.1
3 Тефтели 3 Сосиски 4 Хлеб 4 Хлеб 5 Чай с лимоном 5 Какао 6 Сухари 6 Печень 7 Йогурт 7 День Обед Обед 1 Суп с вермишелью 1 Борщ 2 Рис с подл. 2 Картоф. пюре с полив. 3 Сосиски 3 Котлета 4 Хлеб 4 Хлеб 5 Какао 5 Сок. натур. 6 Баранки 6 Пряники 7 Фрукт 7 Фрукт 3 День 8 день 0бед Обед 1 Суп рыбный 2 Картоф. пюре с подлив. 2 Лапша с подливом 3 Котлета 3 Тефтели 4 Хлеб 4 Хлеб 5 Компот 5 Компот 6 <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>				
4 Хлеб 4 Хлеб 5 Чай с лимоном 5 Какао 6 Сухари 6 Печень 7 Йогурт 7 Йогурт Обед Обед 1 Суп с вермишелью 1 Борщ 2 Рис с подл. 2 Картоф. пюре с полив. 3 Сосиски 3 Котлета 4 Хлеб 4 Хлеб 5 Какао 5 Сок.натур. 6 Баранки 6 Пряники 7 Фрукт 7 Фрукт 3 Лень 8 день Обед Обед 1 Суп рыбный 2 Картоф. пюре с подлив. 2 Лапша с подливом 3 Котлета 3 Тефтели 4 Хлеб 4 Хлеб 5 Компот 5 Компот 6 Булочка 6 Сухари 7 Шок.батончик 9 день Обед		1		
5 Чай с лимоном 5 Какао 6 Сухари 6 Печень 7 Йогурт 7 Йогурт Обед 1 Суп с вермишелью 1 Борщ 2 Рис с подл. 2 Картоф. пюре с полив. 3 Сосиски 3 Котлета 4 Хлеб 4 Хлеб 5 Какао 5 Сок. натур. 6 Баранки 6 Пряники 7 Фрукт 7 Фрукт 3 День 8 день Обед Обед 1 Суп рассольник 1 Суп рыбный 2 Картоф. пюре с подлив. 2 Лапша с подливом 3 Котлета 3 Тефтели 4 Хлеб 4 Хлеб 5 Компот 5 Компот 6 Булочка 6 Сухари 7 Шок.батончик 7 Ш		1		
6 Сухари 6 Печень 7 Йогурт 7 Йогурт Обед 1 Суп с вермишелью 1 Борщ 2 Рис с подл. 2 Картоф. пюре с полив. 3 Сосиски 3 Котлета 4 Хлеб 4 Хлеб 5 Какао 5 Сок. натур. 6 Баранки 6 Пряники 7 Фрукт 7 Фрукт 8 День 8 День 06ед 06ед 1 Суп рыбный 2 Картоф. пюре с подлив. 2 Лапша с подливом 3 Котлета 3 Тефтели 4 Хлеб 4 Хлеб 5 Компот 5 Компот 6 Булочка 6 Сухари 7 Шок.батончик 7 Шок.батончик 9 День 9 День 06ед				
7 Йогурт 7 Йогурт Обед Обед Обед 1 Суп с вермишелью 1 Борщ 2 Рис с подл. 2 Картоф. пюре с полив. 3 Сосиски 3 Котлета 4 Хлеб 4 Хлеб 5 Какао 5 Сок.натур. 6 Баранки 6 Пряники 7 Фрукт 7 Фрукт 8 день 8 день 8 день Обед Обед Обед 1 Суп рыбный 2 2 Картоф. пюре с подлив. 2 Лапша с подливом 3 Котлета 3 Тефтели 4 Хлеб 4 Хлеб 5 Компот 5 Компот 6 Булочка 6 Сухари 7 Шок.батончик 9 9 день Обед Обед 1 Суп картофельный 2 Лапша с под				
2 день 7 день Обед 1 Суп с вермишелью 1 Борщ 2 Рис с подл. 2 Картоф. пюре с полив. 3 Сосиски 3 Котлета 4 Хлеб 4 Хлеб 5 Какао 5 Сок.натур. 6 Баранки 6 Пряники 7 Фрукт 7 Фрукт 8 День 8 День 06ед Обед Обед Обед 1 Суп рыбный 2 Лапша с подливом 3 Котлета 3 Тефтели 4 Хлеб 4 Хлеб 5 Компот 5 Компот 6 Булочка 6 Сухари 1 Писк.батончик 9 День 06ед Обед Обед 1 Суп гороховый 1 Суп картофельный 2 Лапша с подливом <t< td=""><td></td><td></td><td></td><td></td></t<>				
Обед Обед 1 Суп с вермишелью 1 Борщ 2 Рис с подл. 2 Картоф. пюре с полив. 3 Сосиски 3 Котлета 4 Хлеб 4 Хлеб 5 Какао 5 Сок.натур. 6 Баранки 6 Пряники 7 Фрукт 7 Фрукт 3 день 8 день Обед Обед 1 Суп рассольник 1 Суп рыбный 2 Картоф. пюре с подлив. 2 Лапша с подливом 3 Котлета 3 Тефтели 4 Хлеб 4 Хлеб 5 Компот 5 Компот 6 Булочка 6 Сухари 7 Шок.батончик 7 Шок.батончик 4 день 9 день Обед Обед 1 Суп гороховый 1 Суп картофельный 2 Лапша с подлив. 2 Рис с подливом 3 Тефтели 3 Рыба запеч. 4 Кисель 4 Хлеб	/	1	/	
1 Суп с вермишелью 1 Борщ 2 Рис с подл. 2 Картоф. пюре с полив. 3 Сосиски 3 Котлета 4 Хлеб 4 Хлеб 5 Какао 5 Сок.натур. 6 Баранки 6 Пряники 7 Фрукт 7 Фрукт З день 8 день Обед 1 Суп рассольник 1 Суп рыбный 2 Картоф. пюре с подлив. 2 Лапша с подливом 3 Котлета 3 Тефтели 4 Хлеб 4 Хлеб 5 Компот 5 Компот 6 Булочка 6 Сухари 7 Шок.батончик 7 Шок.батончик 9 День 9 день Обед Обед Обед 1 Суп картофельный 2 Рис с подливом 3 Тефтели 3				
2 Рис с подл. 2 Картоф. пюре с полив. 3 Сосиски 3 Котлета 4 Хлеб 4 Хлеб 5 Какао 5 Сок.натур. 6 Баранки 6 Пряники 7 Фрукт 7 Фрукт З день 8 день Обед 1 Суп рассольник 1 Суп рыбный 2 Картоф. пюре с подлив. 2 Лапша с подливом 3 Котлета 3 Тефтели 4 Хлеб 4 Хлеб 5 Компот 5 Компот 6 Булочка 6 Сухари 7 Шок.батончик 7 Шок.батончик 9 День 9 День Обед Обед Обед 1 Суп гороховый 1 Суп картофельный 2 Лапша с подлив. 2 Рис с подливом 3 Тефтели 3 Рыба запеч. 4 Кисель 4 <t< td=""><td>1</td><td></td><td>1</td><td></td></t<>	1		1	
3 Сосиски 3 Котлета 4 Хлеб 4 Хлеб 5 Какао 5 Сок.натур. 6 Баранки 6 Пряники 7 Фрукт 7 Фрукт 8 день Обед 1 Суп рыбный 2 Картоф. пюре с подлив. 2 Лапша с подливом 3 Котлета 3 Тефтели 4 Хлеб 4 Хлеб 5 Компот 5 Компот 6 Булочка 6 Сухари 7 Шок.батончик 7 Шок.батончик 4 День 9 день Обед 1 Суп картофельный 2 Лапша с подлив. 2 Рис с подливом 3 Тефтели 3 Рыба запеч. 4 Кисель 4 Хлеб			1	1
4 Хлеб 4 Хлеб 5 Какао 5 Сок.натур. 6 Баранки 7 Фрукт 7 Фрукт 7 Фрукт 8 День 8 День 06ед Обед 1 Суп рыбный 2 Картоф. пюре с подлив. 2 Лапша с подливом 3 Котлета 3 Тефтели 4 Хлеб 4 Хлеб 5 Компот 5 Компот 6 Булочка 6 Сухари 7 Шок.батончик 7 Шок.батончик 4 День 9 день 06ед Обед 1 Суп гороховый 1 Суп картофельный 2 Лапша с подлив. 2 Рис с подливом 3 Тефтели 3 Рыба запеч. 4 Кисель 4 Хлеб				1 1
5 Какао 5 Сок.натур. 6 Баранки 7 Фрукт 7 Фрукт 7 Фрукт 8 день 8 день Обед Обед 1 Суп рассольник 1 Суп рыбный 2 Картоф. пюре с подлив. 2 Лапша с подливом 3 Котлета 3 Тефтели 4 Хлеб 4 Хлеб 5 Компот 5 Компот 6 Булочка 6 Сухари 7 Шок.батончик 7 Шок.батончик 4 День 9 день Обед Обед 1 Суп гороховый 1 Суп картофельный 2 Лапша с подлив. 2 Рис с подливом 3 Тефтели 3 Рыба запеч. 4 Кисель 4 Хлеб				
6 Баранки 6 Пряники 7 Фрукт 7 Фрукт 8 день Обед 1 Суп рассольник 1 Суп рыбный 2 Картоф. пюре с подлив. 2 Лапша с подливом 3 Котлета 3 Тефтели 4 Хлеб 4 Хлеб 5 Компот 5 Компот 6 Булочка 6 Сухари 7 Шок.батончик 7 Шок.батончик Удень Обед 1 Суп гороховый 1 Суп картофельный 2 Лапша с подлив. 2 Рис с подливом 3 Тефтели 3 Рыба запеч. 4 Кисель 4 Хлеб				
7 Фрукт 7 Фрукт Обед Обед Обед 1 Суп рассольник 1 Суп рыбный 2 Картоф. пюре с подлив. 2 Лапша с подливом 3 Котлета 3 Тефтели 4 Хлеб 4 Хлеб 5 Компот 5 Компот 6 Булочка 6 Сухари 7 Шок.батончик 7 Шок.батончик 4 День 9 день Обед Обед 1 Суп гороховый 1 Суп картофельный 2 Лапша с подлив. 2 Рис с подливом 3 Тефтели 3 Рыба запеч. 4 Кисель 4 Хлеб				7.1
З день 8 день Обед Обед 1 Суп рассольник 1 Суп рыбный 2 Картоф. пюре с подлив. 2 Лапша с подливом 3 Котлета 3 Тефтели 4 Хлеб 4 Хлеб 5 Компот 5 Компот 6 Булочка 6 Сухари 7 Шок.батончик 7 Шок.батончик 4 день 9 день Обед Обед 1 Суп гороховый 1 Суп картофельный 2 Лапша с подлив. 2 Рис с подливом 3 Тефтели 3 Рыба запеч. 4 Кисель 4 Хлеб		1	1	1
Обед Обед 1 Суп рассольник 1 Суп рыбный 2 Картоф. пюре с подлив. 2 Лапша с подливом 3 Котлета 3 Тефтели 4 Хлеб 4 Хлеб 5 Компот 5 Компот 6 Булочка 6 Сухари 7 Шок.батончик 7 Шок.батончик 9 день 9 день Обед 1 Суп картофельный 2 Рис с подливом 3 Тефтели 3 Рыба запеч. 4 Кисель 4 Хлеб	/	13	/	1 1 2
1 Суп рассольник 1 Суп рыбный 2 Картоф. пюре с подлив. 2 Лапша с подливом 3 Котлета 3 Тефтели 4 Хлеб 4 Хлеб 5 Компот 5 Компот 6 Булочка 6 Сухари 7 Шок.батончик 7 Шок.батончик Удень Обед 1 Суп гороховый 1 Суп картофельный 2 Лапша с подлив. 2 Рис с подливом 3 Тефтели 3 Рыба запеч. 4 Кисель 4 Хлеб				
2 Картоф. пюре с подлив. 2 Лапша с подливом 3 Котлета 3 Тефтели 4 Хлеб 4 Хлеб 5 Компот 5 Компот 6 Булочка 6 Сухари 7 Шок.батончик 7 Шок.батончик 9 день 9 день Обед Обед 1 Суп гороховый 1 Суп картофельный 2 Лапша с подлив. 2 Рис с подливом 3 Тефтели 3 Рыба запеч. 4 Кисель 4 Хлеб	1		1	
3 Котлета 3 Тефтели 4 Хлеб 4 Хлеб 5 Компот 5 Компот 6 Булочка 6 Сухари 7 Шок.батончик 7 Шок.батончик Удень Обед 1 Суп гороховый 1 Суп картофельный 2 Лапша с подлив. 2 Рис с подливом 3 Тефтели 3 Рыба запеч. 4 Кисель 4 Хлеб		v 1		
4 Хлеб 4 Хлеб 5 Компот 5 Компот 6 Булочка 6 Сухари 7 Шок.батончик 7 Шок.батончик 9 день Обед 1 Суп гороховый 1 Суп картофельный 2 Лапша с подлив. 2 Рис с подливом 3 Тефтели 3 Рыба запеч. 4 Кисель 4 Хлеб		1 1 1		
5 Компот 6 Булочка 6 Сухари 7 Шок.батончик 7 Шок.батончик 9 день Обед 1 Суп гороховый 1 Суп картофельный 2 Лапша с подлив. 2 Рис с подливом 3 Тефтели 3 Рыба запеч. 4 Кисель 4 Хлеб				1
6 Булочка 6 Сухари 7 Шок.батончик 7 Шок.батончик 9 день Обед 1 Суп гороховый 1 Суп картофельный 2 Лапша с подлив. 2 Рис с подливом 3 Тефтели 3 Рыба запеч. 4 Кисель 4 Хлеб				
7 Шок.батончик 4 день 9 день Обед Обед 1 Суп гороховый 1 Суп картофельный 2 Лапша с подлив. 2 Рис с подливом 3 Тефтели 3 Рыба запеч. 4 Кисель 4 Хлеб				
4 день 9 день Обед Обед 1 Суп гороховый 1 Суп картофельный 2 Лапша с подлив. 2 Рис с подливом 3 Тефтели 3 Рыба запеч. 4 Кисель 4 Хлеб		- J		
Обед Обед 1 Суп гороховый 1 Суп картофельный 2 Лапша с подлив. 2 Рис с подливом 3 Тефтели 3 Рыба запеч. 4 Кисель 4 Хлеб	,		,	
1 Суп гороховый 1 Суп картофельный 2 Лапша с подлив. 2 Рис с подливом 3 Тефтели 3 Рыба запеч. 4 Кисель 4 Хлеб		7.1		
2 Лапша с подлив. 2 Рис с подливом 3 Тефтели 3 Рыба запеч. 4 Кисель 4 Хлеб	1		1	
3 Тефтели 3 Рыба запеч. 4 Кисель 4 Хлеб				• • •
4 Кисель 4 Хлеб				
	5	Хлеб	5	Кисель
6 Печенье 6 Сухари			1	
7 Чоко-пай 7 Чоко-пай				
5 день 10 день				
Обед				
1 Каша пшённая 1 Каша рисовая	1		1	
2 Хлеб 2 Хлеб	2			-
3 Чай 3 Чай				
4 Пирог с повидлом 4 Пирог манник				
5 Фрукт 5 Фрукт				1
6 6			1	± w
7	7		7	

Повар: Игумнова Т.М.