

**Основное (организованное) меню
для учащихся МКОУ Чантырская СОШ
Вариант I**

День первый



Завтрак:

Каша молочная пшеничная с маслом
Напиток кофейный с молоком
Хлеб пшеничный
Мандарины свежие
Бутерброд с сыром и маслом



Обед: Салат картофельный с морковью и
зелёным горошком
Борщ из свежей капусты
Гуляш из говядины
Рис отварной
Кисель из клюквы
Хлеб пшеничный

День второй



Обед:

Макаронные изделия отварные с сыром
Сосиска молочная
Овощи натуральные соленые (огурцы)
Чай с сахаром с лимоном
Хлеб пшеничный
Яблоки свежие



Завтрак:

Салат из капусты со свежими огурцами
Рассольник «Ленинградский»
Тефтели рыбные с томатным соусом
Картофельное пюре
Компот из кураги и чернослива
Хлеб пшеничный

День третий



Завтрак:

Каша рисовая молочная с маслом
Какао с молоком
Бутерброд с маслом
Яблоки свежие
Хлеб пшеничный



Обед:

Салат из свеклы с сыром и чесноком
Щи из свежей капусты с картофелем
Греча по купечески с говядиной
Компот из брусники с яблоками
Хлеб пшеничный

День четвертый



Завтрак:

Каша пшеничная молочная жидкая с маслом
Чай с молоком
Хлеб пшеничный
Бутерброд с сыром
Мандарины свежие



Обед:

Салат с кукурузой и морковью
Суп картофельный с рыбой
Шницель из говядины соус красный основной
Макаронные изделия отварные
Компот из свежих ягод
Хлеб пшеничный

День пятый



Завтрак:

Оладьи из печени по Кунцовски
Пюре картофельное
Кофе злаковый с молоком
Хлеб пшеничный
Яблоки свежие



Обед:

Салат из свежих овощей с перцем
Солянка сборная мясная
Бефстроганов из отварной говядины
Рис отварной
Компот из кураги
Хлеб пшеничный

День шестой



Завтрак:

Каша "Дружба" с маслом
Чай с сахаром
Хлеб пшеничный
Груши свежие
Кисель из клюквы



Обед:

Салат из свежих помидоров и огурцов
Суп картофельный с горохом и гренками из пшеничного хлеба
Зразы рубленные мясные
Капуста тушеная
Хлеб пшеничный

День седьмой



Завтрак:

Омлет натуральный масло сливочное
Овощи натуральные соленые (огурцы)
Какао с молоком
Хлеб пшеничный
Яблоки свежие



Обед:

Суп картофельный с рыбными консервами
Салат витаминный
Жаркое по-домашнему
Напиток из шиповника
Хлеб пшеничный

День восьмой



Завтрак:

Каша молочная кукурузная с маслом
Шанежка с картофелем
Чай с лимоном
Хлеб пшеничный
Яблоки свежие
Мандарины свежие



Обед:

Суп картофельный с макаронными изделиями
Винегрет овощной
Азу
Компот из яблок и брусники
Хлеб пшеничный

День девятый



Завтрак:

Рыба тушенная в томате с овощами
Картофельное пюре
Чай «Витаминный»
Хлеб пшеничный



Обед:

Салат из моркови с сыром с чесноком
Свекольник с говядиной со сметаной
Плов из отварной говядины
Компот из яблок с лимонами
Хлеб пшеничный

День десятый



Завтрак:

Запеканка «Царская» из творога со сгущенным молоком
Чай с сахаром
Хлеб пшеничный
Яблоки свежие



Обед:

Салат Летний
Рассольник домашний
Тефтели из говядины с рисом соус томатный
Рагу из овощей
Компот из сухофруктов
Хлеб пшеничный