



## Примерное 10-дневное меню

МБОУ СОШ им.И.С.Багаева с.Сунжа

МО – Пригородный район

### День 1

1.	сыр полутвердый	15
2.	куриное филе в белом соусе	80/50
3.	соус белый (можно добавить овощи и зелень, уменьшив воду)	50
4.	каша пшеничная вязкая	150
5.	чай с сахаром и лимоном	200
6.	хлеб пшеничный	20
7.	хлеб ржаной	20
8.	вафли	18

### День 2

1.	масло сливочное	10
2.	сосиска отварная	50
3.	масло сливочное	
4.	пюре картофельное со сливочным маслом	150/5
5.	чай с сахаром	200
6.	хлеб пшеничный	20
7.	хлеб ржаной	20
8.	банан	100

### День 3

завтрак		масса
1.	масло сливочное	10
2.	яйцо отварное	40
3.	шницель с мяса говядины	80/30
4.	соус томатный	30
5.	отварная гречка с маслом	150/5

6.	чай с сахаром и лимоном	200
7.	хлеб пшеничный	20
8.	хлеб ржаной	20

День 4

завтрак		масса
1.	ватрушка с творогом	75
2.	котлета куриная	80
3.	соус томатный	30
4.	отварные макароны с маслом сливочным	150/5
5.	чай с сахаром и лимоном	200
6.	хлеб пшеничный	20
7.	хлеб ржаной	20
8.	яблоко	100

День 5

№	продукт	
завтрак		масса
1.	масло сливочное	10
2.	рыба запеченная	80/20
3.	соус томатный	30
4.	пюре картофельное со сливочным маслом	150/5
5.	чай с сахаром	200
6.	хлеб пшеничный	20
7.	хлеб ржаной	20

День 6

№	продукт	
завтрак		масса
1.	яйцо отварное	40
2.	курица запеченная	80
3.	отварная гречка с маслом	150/5
4.	чай смородиново-яблочный	
5.	хлеб пшеничный	20
6.	хлеб ржаной	20

День 7

№	продукт	
завтрак		масса
1.	масло сливочное	10
2.	котлета из мяса говядины	80
3.	соус томатный	30
4.	отварные макароны с маслом сливочным	150/5
5.	чай сахаром	200/15/7

6.	хлеб пшеничный	20
7.	хлеб ржаной	20
8.	яблоко	100

День 8

№	продукт	
завтрак		масса
1.	сыр полутвердый	15
2.	тефтели из говядины в томатном соусе	80/60
3.	соус томатный	60
4.	отварная гречка с маслом	150/5
5.	чай с сахаром и лимоном	200
6.	хлеб пшеничный	20
7.	хлеб ржаной	20
8.	яблоко	100

День 9

№	завтрак	масса
1.	масло сливочное	10
2.	рыба запеченная	80
3.	соус томатный	30
4.	пюре картофельное со сливочным маслом	150/5
5.	чай с сахаром и лимоном	200
6.	хлеб пшеничный	20
7.	хлеб ржаной	20

День 10

№	продукт	
завтрак		масса
1.	масло сливочное	10
2.	сырники из творога со сгущенным молоком	120/20
3.	чай с сахаром	200
4.	хлеб ржаной	20
5.	яблоко	100