



Утверждаю:  
Директор МБОУ «Аспинская СОШ»  
*Бородин* Т.М. Бородина  
На 2021-2022 г.

## Примерное десятидневное МЕНЮ НА 1 НЕДЕЛЮ

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК
<b>завтрак</b> Каша рисовая 150/200гр./5г Чай с молоком 200гр. Хлеб пшеничный 50гр Фрукт 100 гр.	<b>завтрак</b> Каша гречневая на молоке 150/200/5 гр. Чай с сахаром 200гр. Хлеб пшеничный 50 гр. Фрукт 100 гр.
<b>обед</b> Салат картофельный с зеленым горошком 60гр./100гр. Борщ с капустой и карт. 200/250гр. Макароны отварные 150/180г Тефтелька из говядины. 90/100г Сок 200 г. Хлеб пшеничный, ржаной 40/40 г.	<b>Обед</b> Салат из свеклы с чесноком 60/100 гр. Суп с макаронами и мясом 200/250гр. Пюре картофельное 150/180 гр. Биточки рыбные 90/100/5 Напиток из шиповника 200гр. Хлеб ржаной, пшеничный 40/40гр.
СРЕДА	ЧЕТВЕРГ
<b>завтрак</b> Омлет натуральный 150/200 г. Чай с молоком 200гр. Хлеб пшеничный 50 гр. Фрукт 100 гр.	<b>Завтрак</b> Запеканка творожная 150/200 гр. С повидлом 30гр. Какао с молоком 200 гр. Хлеб пшеничный 50 гр. Фрукт 100 гр.
<b>обед</b> Салат морковный 60/100 гр. Суп гороховый 200/250 гр. Рис отварной 150/180гр Биточки из мяса куры 90/100/5 Сок 200 гр. Хлеб ржаной, пшеничный 40/40гр.	<b>Обед</b> Винегрет овощной 60/100 гр. Рассольник домашний 200/250 гр. Каша гречневая рассыпчатая 150/180гр. Фрикадельки из говядины 90/100гр. Компот из кураги 200 гр. Хлеб ржаной, пшеничный 40/40 гр.
ПЯТНИЦА	ПЯТНИЦА
Каша «дружба» 150/200/5 гр. Чай с сахаром 200 гр. Хлеб пшеничный 50 гр. Фрукт 100гр.	<b>Обед</b> Салат из белокочанной капусты 60/100 гр. Суп с мясными фрикадельками. 200/250 гр. Картофельное пюре 150/180 гр. Рыба жаренная 90/100/5 гр. Сок 200 гр. Хлеб пшеничный, ржаной 40/40 гр.



Утверждаю:  
Директор МБОУ «Аспинская СОШ»  
*Бородин Т.М.*  
На 2021-2022 г.

## Примерное десятидневное МЕНЮ НА 2 НЕДЕЛЮ

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК
<p><b>завтрак</b> Каша пшеничная 150/200гр./5г какао с молоком 200гр. Хлеб пшеничный 50гр. Фрукт 100 гр.</p> <p><b>обед</b> Щи из свежей капусты 200/250гр. Макаронные отварные 150/180г Фрикадельки паровые 90/100гр. В том. соусе 30гр. Сок 200 г. Хлеб пшеничный, ржаной 40/40 г.</p>	<p><b>завтрак</b> Омлет с сыром 150/200 гр. Чай с молоком 200гр. Хлеб пшеничный 50 гр. Фрукт 100 гр.</p> <p><b>Обед</b> Салат овощной с зеленым горош. 60/100 гр. Рассольник «Ленинградский» 250гр. Капуста тушеная 150/180 гр. Биточки из говядины 90/100 Сок 200гр. Хлеб ржаной, пшеничный 40/40</p>
СРЕДА	ЧЕТВЕРГ
<p><b>завтрак</b> Пудинг творожный 150/200 г. Повидло 30 гр. Кофейный напиток 200гр. Хлеб пшеничный 40 гр. Фрукт 100 гр.</p> <p><b>обед</b> Салат морковный 60/100 гр. Суп лапша домашняя 200/250 гр. Жаркое по-домашнему 240/280 гр. Компот из кураги 200 гр. Хлеб ржаной, пшеничный 40/40гр.</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша манная молочная 150/200 гр. Какао с молоком 200 гр. Хлеб пшеничный 50 гр. Фрукт 100 гр.</p> <p><b>Обед</b> Салат из белокочанной капусты 60/100 гр. Свекольник 200/250 гр. Рис отварной 150/180гр. Тефтели из говядины 90/100 гр. В том. соусе 30 гр. Компот из сухофруктов 200 гр. Хлеб ржаной, пшеничный 40/40 гр.</p>
ПЯТНИЦА	ПЯТНИЦА
<p><b>завтрак</b> Каша овсяная 150/200/5 гр. Чай с молоком 200 гр. Хлеб пшеничный 50 гр. Фрукт 100 гр.</p>	<p><b>Обед</b> Салат свекла с чесноком 60/100 гр. Суп овощной с мясом 200/250 гр. Картофельное пюре 150/180 гр. Котлета рыбная 90/100/5 гр. Сок 200 гр. Хлеб пшеничный, ржаной 40/40 гр.</p>