

Утверждено:

Директор МБОУ «Сартанская СОШ»:

/В.В.Слепцов/



Примерное меню на неделю с 1 сентября 2020 г.

Вариант №1

Понедельник	<b>Завтрак:</b> Каша манная	200	220
	Чай фруктовый	200	200
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	30/10
	Вафли	50	50
	<b>Итого:</b>	490	510
	<b>Обед:</b> суп крестьянский	200	250
	Кисель	200	200
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	30/10
	Горох с луком	20/5	20/5
	<b>Итого:</b>	465	515
Вторник	<b>Завтрак:</b> молочный суп	200	220
	Чай с сахаром	200	200
	Лепешки	50	100
	Масло сливочное	10	10
	Печенье	50	50
	<b>Итого:</b>	510	580
	<b>Обед:</b> тефтели рыбные с отварным рисом	50/150	50/150
	Кисель	200	200
	Хлеб пшеничный	30	30
	Свекольный салат	50	75
<b>Итого:</b>	480	505	
Среда	<b>Завтрак:</b> блинчики с повидлом	150/15	150/15
	Какао с молоком	200	200
	мандарины	200	200
	<b>Итого:</b>	565	565
	<b>Обед:</b> Суп щи	250	250
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	30/10
	Компот из сухофруктов	200	200
	Салат летний	100	100
<b>Итого:</b>	590	590	
Четверг	<b>Завтрак:</b>		
	каша рисовая	200	220
	Чай фруктовый	200	200
	Яйцо вареное	40	40
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	30/10
	<b>Итого:</b>	480	500
	<b>Обед:</b> макароны с мясом	200	250
	Сок натуральный	200	200
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	30/10
	Салат из морской капусты	50	50
<b>Итого:</b>	490	540	
Пятница	<b>Завтрак:</b> каша манная	200	220
	Какао	200	200
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	30/10

	яблоко	200	200
	<b>Итого:</b>	790	810
	<b>Обед:</b> Суп лапша домашняя	200	250
	Компот из сухофруктов	200	200
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	30/10
	морковный салат	100	100
	<b>Итого:</b>	540	590
Суббота	<b>Завтрак:</b> Оладьи с повидлом	100/15	150/15
	каша овсяная	200	220
	Чай с молоком	200	200
	<b>Итого:</b>	515	585
	<b>Обед:</b> жаркое по домашнему	200	250
	Кисель	200	200
	хлеб пшеничный с маслом	30/10	30/10
	<b>Итого:</b>	440	490

Составила:

Ответственный по составлению меню  /Пономарева А.С./