



**Примерное десятидневное меню /завтраков/ для организации питания  
 детей категории- начальные классы, многодетные, малолетние и сеп  
 в МКОУ СОШ пгт.Хасан**

| 1 день                                   | 2 день                     | 3 день                | 4 день                | 5 день             | 6 день                 | 7 день                     | 8 день                        | 9 день                       | 10 день                              |
|--|----------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------|------------------------|----------------------------|-------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|
| <b>1 вариант</b>                         |                            |                       |                       |                    |                        |                            |                               |                              |                                      |
| Плов с курицы                            | Каша рисовая молочная      | Картофельное пюре     | Жаркое домашнему      | Овощное рагу       | Суп с рыбной консервой | Каша пшеничная молочная    | Рассольник с мясом и сметаной | Гречка рассыпчатая           | Макаронные изделия отварные с маслом |
| Чай с лимоном                            | Бутерброд с маслом и сыром | Соус томатный         | Чай с лимоном         | яйцо               | Компот из сухофруктов  | Бутерброд с маслом и сыром | Компот из ягод                | Соус томатный                | Соус томатный                        |
| хлеб                                     | Кофейный напиток с молоком | Колбаса порциями      | хлеб                  | хлеб               | Блины со сметаной      | Кофейный напиток с молоком | хлеб                          | тефтеля                      | Колбаса порциями                     |
| яблоко                                   | йогурт                     | молоко                | молоко                | Чай с лимоном      | груша                  | йогурт                     | йогурт                        | Компот из сухофруктов        | Чай с сахаром                        |
| йогурт                                   | печенье                    | Компот из сухофруктов | груша                 | йогурт             | молоко                 |                            | яблоко                        | хлеб                         | хлеб                                 |
|  |                            | хлеб                  |                       | яблоко             |                        |                            |                               | Салат из огурцов с помидором | йогурт                               |
|  |                            | Салат витаминный      |                       |                    |                        |                            |                               | йогурт                       | Икра кабачковая                      |
|  |                            |                       |                       |                    |                        |                            |                               | печенье                      |                                      |
| <b>Итого за прием / килокалорий/</b>     |                            |                       |                       |                    |                        |                            |                               |                              |                                      |
| 560,4                                    | 689,62                     | 569,59                | 525,4                 | 487,1              | 483,08                 | 567,94                     | 431,49                        | 874,42                       | 553,4                                |
| <b>2 вариант</b>                         |                            |                       |                       |                    |                        |                            |                               |                              |                                      |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | Омлет натуральный          | Картофельное пюре     | Свеклылик со сметаной | Гречка рассыпчатая | Ленивые голубцы        | Творожная запеканка        | Картофельное пюре             | Рис отварной                 | Макаронные изделия отварные с маслом |
| Чай с лимоном                            | Бутерброд с маслом и сыром | Гуляш                 | Чай с лимоном         | Биточек мясной     | молоко                 | Кофейный напиток с молоком | тефтеля                       | Соус томатный                | Гуляш                                |
| хлеб                                     | Кофейный напиток с молоком | молоко                | хлеб                  | хлеб               | Компот из сухофруктов  | йогурт                     | Компот из ягод                | тефтеля                      | Соленый огурец                       |
| яблоко                                   | йогурт                     | Компот из сухофруктов | молоко                | Чай с лимоном      | хлеб                   |                            | хлеб                          | Компот из сухофруктов        | Чай с сахаром                        |
| йогурт                                   | печенье                    | хлеб                  | груша                 | йогурт             | яйцо                   |                            | йогурт                        | хлеб                         | хлеб                                 |
|  |                            | Салат витаминный      |                       | яблоко             | груша                  |                            | яблоко                        | Салат из огурцов с помидором | йогурт                               |
|  |                            |                       |                       |                    |                        |                            |                               | йогурт                       |                                      |
|  |                            |                       |                       |                    |                        |                            |                               | печенье                      |                                      |
| <b>Итого за прием / килокалорий/</b>     |                            |                       |                       |                    |                        |                            |                               |                              |                                      |
| 447,4                                    | 582,67                     | 583,39                | 370,15                | 717,4              | 633,33                 | 459                        | 602,78                        | 751,98                       | 524,3                                |