

Примерное меню на 10 дней

Завтраки для 1-4кл.

МКОУ СОШ № 3 г Пудожа

1 день

Каша геркулесовая 150гр.
Яйцо вар. 1шт
Хлеб 30гр.
Чай 200гр.
Фрукт- 150 гр

2 день

Макароньы отварные 100гр.
Зеленый горошек 10гр.
Сосиска отварная 50гр.
Какао с молоком 200гр.
Хлеб 30гр.

3 день

Рис 100гр
Икра кабачковая 30гр.
Печень в соусе тушеная 50\50
Сок 200гр.
Хлеб 30гр.

4 день

Греча 100гр.
Бифштекс 53гр.
Чай 200гр.
Хлеб 30гр.

5 день

Пюре картофельное 150 гр.
Огурец соленый-15 гр.
Филе сельди – 50гр.
Компот- 200 гр.
Хлеб 30гр.

6 день

Макароньы с сыром – 150/10 гр.
Бутерброд со сливочным маслом -10/30
Фрукт -150 гр.
Какао- 200гр.

7 день

Голубцы ленивые с говядиной -150 гр.
Хлеб 30гр.
Чай 200гр.
Печенье-15 гр.

8 день

Запеканка из творога с вареньем-100/20
Яйцо вареное – 1 штука
Цикорий с молоком-200 гр.
Хлеб 30гр.

9 день

Пюре картофельное 150 гр.
Котлета рыбная -50 гр.
Зеленый горошек -10 гр.
Компот- 200 гр.
Хлеб 30гр.

10 день

Греча 100гр.
Бефстроганов из филе куриного -50/50
гр
Сок- 200гр.
Хлеб 30гр.