

Утвержден  
Директор школы  
Г.В. Степанов

МБОУ СОШ  
п. Де-Кастри

5 день  
Завтрак

| 1 день<br>Завтрак                                          | 2 день<br>Завтрак                        | 3 день<br>Завтрак                     | 4 день<br>Завтрак                                 | 5 день<br>Завтрак                    |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 1.Каша молочная с крупой<br>рисовой 200                    | 1. Макароны отварные, с сыром 250        | 1.Плов с мясом 250                    | 1.Каша молочная с крупой<br>200                   | 1.Плов из птицы 250                  |
| 2.Яйцо отварное 40                                         | 2. Кофейный напиток 200                  | 2.Чай с сахаром с лимоном<br>200      | 2.Сыр порциями 10                                 | 2.Чай с сахаром 200                  |
| 3.Сыр порциями 10                                          | 3. Хлеб пшеничный 50                     | 3.Хлеб пшеничный 50                   | 3.Яйцо отварное 40                                | 3.Хлеб пшеничный 50                  |
| 4.Какао с молоком 200                                      |                                          |                                       | 4.Кофейный напиток 200                            |                                      |
| 5.Хлеб пшеничный 50                                        |                                          |                                       | 5.Хлеб пшеничный 50                               |                                      |
| Обед                                                       | Обед                                     | Обед                                  | Обед                                              | Обед                                 |
| 1.Суп картофельный с крупой<br>и рыбными консервами<br>200 | 1. Суп крестьянский с<br>крупой<br>200   | 1.Суп картофельный с бобовыми<br>200  | 1.Суп картофельный с<br>макаронными изделиями 200 | 1.Суп из овощей 200                  |
| 2.Огурец соленый 60                                        | 2. Салат из свеклы с сыром<br>60         | 2.Салат “Здоровье” 60                 | 2.Салат из соленых огурцов 60                     | 2.Салат Витаминный 60                |
| 3.Птица тушеная в соусе 100                                | 3.Рыба тушеная в томате с<br>овощами 120 | 3.Котлета мясная, соус томатный<br>90 | 3.Птица тушеная в сметанном<br>соусе 100          | 3.Жаркое по-домашнему<br>200         |
| 4.Макароны отварные 150                                    | 4.Картофель отварной<br>150              | 4.Рагу из овощей 150                  | 4.Каша рассыпчатая гречневая 150                  | 4.Компот из смеси<br>сухофруктов 200 |
| 5.Чай с сахаром 200                                        | 5.Напиток из шиповника<br>200            | 5.Компот из кураги 200                | 5.Компот из кураги 200                            | 5.Хлеб пшеничный 80                  |
| 6.Хлеб пшеничный 80                                        | 6.Хлеб пшеничный<br>80                   | 6.Хлеб пшеничный 80                   | 6.Хлеб пшеничный 80                               |                                      |
|                                                            |                                          |                                       |                                                   |                                      |

| <b>6 день<br/>Завтрак</b>                      |  | <b>7 день<br/>Завтрак</b>                         | <b>8 день<br/>Завтрак</b>                      | <b>9 день<br/>Завтрак</b>                                  | <b>10 день<br/>Завтрак</b>            |
|------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Каша молочная с крупой пшеничной 200        |  | 1. Биточки мясные, томатный соус 100              | 1. Каша вязкая молочная из пшеничной крупы 200 | 1. Запеканка творожная с морковью, с молоком сгущенным 250 | 1. Птица тушеная 100                  |
| 2. Яйцо отварное 40                            |  | 2. Каша рассыпчатая гречневая 150                 | 2. Сыр порциями 10                             | 2. Чай с сахаром 200                                       | 2. Каша рассыпчатая пшеничная 150     |
| 3. Сыр порциями 10                             |  | 3. Чай с сахаром с лимоном 200                    | 3. Яйцо отварное 40                            | 3. Хлеб пшеничный 50                                       | 3. Кофейный напиток 200               |
| 4. Чай с сахаром с молоком 200                 |  | 4. Хлеб пшеничный 50                              | 4. Какао с молоком 200                         |                                                            | 4. Хлеб пшеничный 50                  |
| 5. Хлеб пшеничный 50                           |  |                                                   | 5. Хлеб пшеничный 50                           |                                                            |                                       |
| <b>Обед</b>                                    |  | <b>Обед</b>                                       | <b>Обед</b>                                    | <b>Обед</b>                                                | <b>Обед</b>                           |
| 1. Суп картоф. с крупой, с мясными фрикад. 200 |  | 1. Щи из свежей капусты, картофелем, сметаной 200 | 1. Свекольник 200                              | 1. Суп картофельный с крупой и рыбными консервами 200      | 1. Суп картофельный с крупой 200      |
| 2. Салат Витаминный 60                         |  | 2. Салат из свеклы с сыром 60                     | 2. Огурец соленый 60                           | 2. Салат картофельный с огурцами 60                        | 2. Салат "Степной" 60                 |
| 3. Гуляш мясной 100                            |  | 3. Тефтеля мясная 100                             | 3. Плов с мясом 200                            | 3. Гуляш мясной 100                                        | 3. Капуста тушеная с мясом 200        |
| 4. Рис припущенный с овощами 150               |  | 4. Макароны отварные 150                          | 4. Чай с сахаром 200                           | 4. Рис припущенный 150                                     | 4. Компот из свежемороженных ягод 200 |
| 5. Чай с сахаром 200                           |  | 5. Чай с сахаром 200                              | 5. Хлеб пшеничный 80                           | 5. Компот из свежемороженных ягод 200                      | 5. Хлеб пшеничный 80                  |
| 6. Хлеб пшеничный 80                           |  | 6. Хлеб пшеничный 80                              |                                                | 6. Хлеб пшеничный 80                                       |                                       |
|                                                |  |                                                   |                                                |                                                            |                                       |