

МКОУ ХМР СОШ п. Красноленинский

## Организация питания

Вариант 1



## ДЕНЬ 1

### ЗАВТРАК



Каша молочная гречневая  
Отварное яйцо  
Какао с молоком (1-й вариант)  
Хлеб пшеничный

### ОБЕД



Салат из свеклы с солеными огурцами  
Рассольник ленинградский со сметаной  
Рис отварной  
Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)  
Кисель из концентрата плодового или  
ягодного  
Хлеб пшеничный



## ДЕНЬ 2

### ЗАВТРАК



Запеканка из творога  
Молоко сгущенное  
Йогурт  
Чай с сахаром или вареньем или медом или  
ЛИМОНОМ  
Хлеб пшеничный

### ОБЕД



Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)  
Рыба, тушенная в сметанном соусе  
Картофельное пюре  
Компот из смеси сухофруктов  
Хлеб пшеничный

## ДЕНЬ 3

### ЗАВТРАК



Омлет натуральный  
Йогурт  
Чай  
Хлеб пшеничный

### ОБЕД



Салат из свежих огурцов  
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной  
Печень говяжья по-строгановски  
Макаронные изделия отварные  
Напиток клюквенный  
Хлеб пшеничный



## ДЕНЬ 4

### ЗАВТРАК

Каша рисовая молочная жидкая  
Йогурт  
Чай с сахаром, вареньем, медом  
Хлеб пшеничный

### ОБЕД



Салат из свежих помидоров и огурцов  
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной  
Тефтели рыбные с соусом томатным с овощами  
Пюре из гороха с маслом  
Чай с лимоном  
Хлеб пшеничный

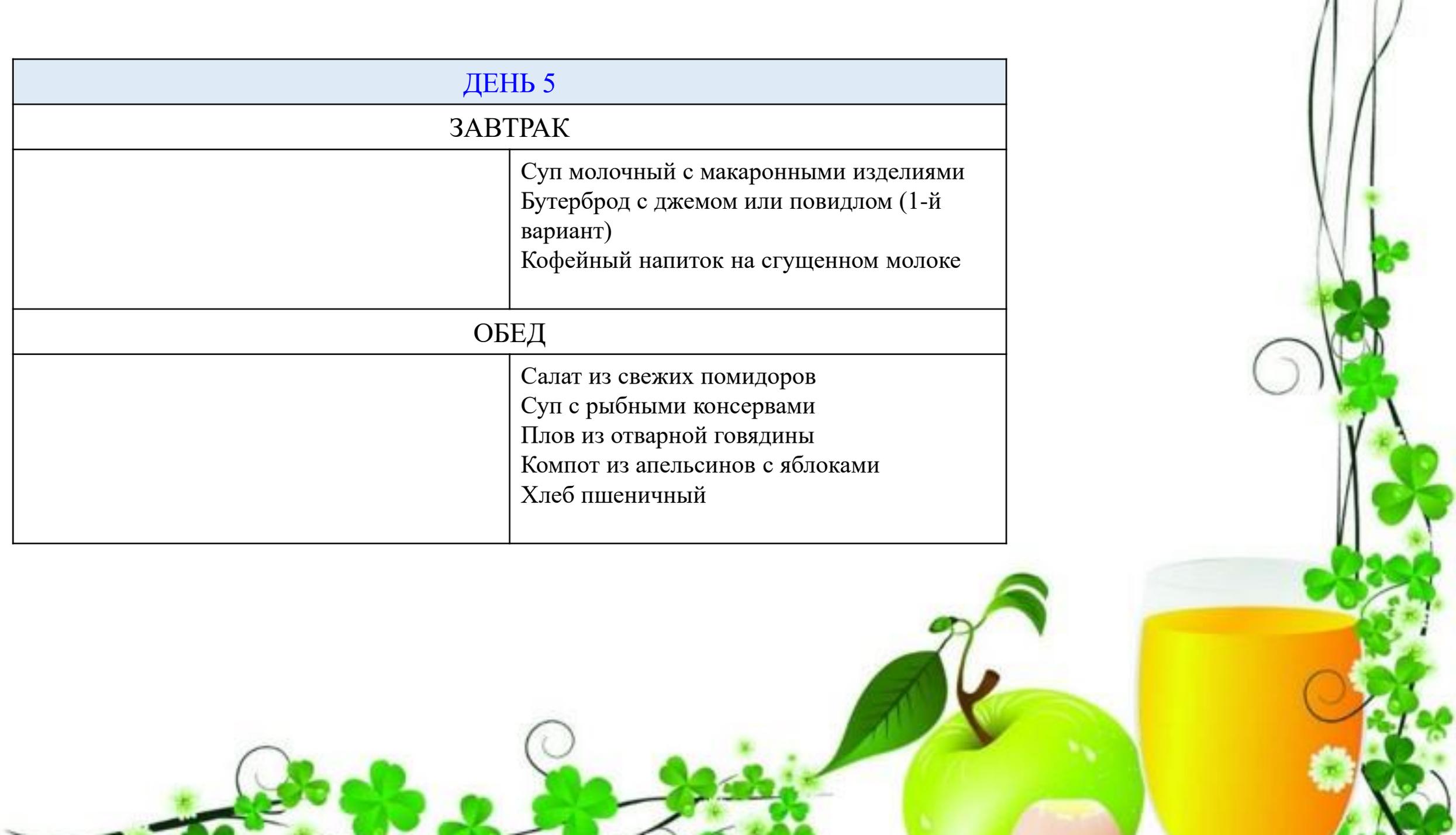
## ДЕНЬ 5

### ЗАВТРАК

Суп молочный с макаронными изделиями  
Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)  
Кофейный напиток на сгущенном молоке

### ОБЕД

Салат из свежих помидоров  
Суп с рыбными консервами  
Плов из отварной говядины  
Компот из апельсинов с яблоками  
Хлеб пшеничный



## ДЕНЬ 6

### ЗАВТРАК



Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"  
жидкая  
Кондитерское изделие  
Какао с молоком (1-й вариант)  
Хлеб пшеничный

### ОБЕД



Суп крестьянский с крупой перловой  
Сосиски, сардельки, колбаса отварная  
Капуста тушеная  
Напиток из шиповника  
Хлеб пшеничный

## ДЕНЬ 7

### ЗАВТРАК

Каша пшенная молочная жидкая  
Сыр сычужный твердый порциями  
Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)  
Хлеб пшеничный

### ОБЕД

Салат из свеклы с зеленым горошком  
Свекольник  
Жаркое по-домашнему  
Кисель из концентрата плодового или  
ягодного  
Хлеб пшеничный



## ДЕНЬ 8

### ЗАВТРАК



Омлет натуральный  
Йогурт  
Чай с лимоном  
Хлеб пшеничный

### ОБЕД



Сельдь с луком  
Борщ с капустой и картофелем со сметаной  
Сердце в соусе  
Макаронные изделия отварные  
Компот из плодов или ягод сушеных  
(чернослив)  
Хлеб пшеничный

## ДЕНЬ 9

### ЗАВТРАК



Каша рисовая молочная жидкая  
Масло сливочное  
Чай с молоком  
Хлеб пшеничный  
Плоды свежие

### ОБЕД



Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)  
Тефтели из говядины с рисом ("ежики") с томатным соусом  
Каша гречневая рассыпчатая  
Напиток клюквенный  
Хлеб пшеничный



## ДЕНЬ 10

### ЗАВТРАК



Каша манная молочная жидкая  
Сыр сычужный твердый порциями  
Кофейный напиток с молоком  
Хлеб пшеничный  
Фрукты свежие

### ОБЕД



Суп с макаронными изделиями и картофелем  
Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами  
Картофельное пюре  
Компот из яблок с лимонами  
Хлеб пшеничный