**Примерное 10-ти дневное меню МАОУ «Викуловская СОШ №1» на 2020-2021 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая с маслом | Каша пшенная жидкая с маслом | Суп молочный с ячневой крупой | Пудинг из творога со сгущенным молоком | Каша "Геркулесовая" жидкая с маслом | Каша "Дружба" с маслом | Каша пшеничная жидкая, с маслом | Запеканка из творога с молоком сгущенным | Вермишель в молоке | Каша рисовая жидкая с маслом |
| Бутерброд с маслом | Бутерброд горячий с сыром | Бутерброд с повидлом | Бутерброд с маслом | Бутерброд с сыром и маслом | Бутерброд с сыром | Бутерброд с маслом | Бутерброд горячий с сыром | Бутерброд с повидлом | Бутерброд с сыром |
| Какао с молоком | Чай с сахаром | Кофейный напиток | Чай с лимоном | Чай с сахаром | Чай с молоком | Чай с лимоном | Какао с молоком | Чай с сахаром | Кофейный напиток |
| Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте |  | Фрукты в ассортименте |  | Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте | Кондитерское изделие промышленного производства | Фрукты в ассортименте | Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте | Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте |  |
| **обед** | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с огурцом | Помидоры консервированные без уксуса или свежие (томаты, огурцы) | Салат из белокочанной капусты с морковью | Салат из свеклы отварной | Помидоры консервированные без уксуса или свежие (томаты, огурцы) | Салат из моркови с курагой | Огурец соленый (без уксуса) или свежий | Салат из свеклы отварной | Салат из отварной моркови и свеклы с маслом | Огурец соленый (без уксуса) или свежий |
| Суп крестьянский с крупой | Солянка домашняя со сметаной | Суп с рыбными консервами | Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной | Суп картофельный с курицей | Свекольник с мясом, со сметаной | Суп картофельный с рыбой | Суп лапша домашняя с курицей | Суп гороховый с гренками | Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной |
| Бефстроганов из говядины | Плов из птицы | Котлеты из говядины "Богатырские" с соусом | Рыба, тушеная в томате с овощами | Ежики из говядины с рисом с соусом | Колбасные изделия отварные с маслом | Жаркое по домашнему | Котлеты из говядины с маслом | Фрикадельки из кур запеченные | Котлеты или биточки рыбные с маслом |
| или Биточки, запеченные под сметанным соусом | или Гуляш | или Рыба запечённая с маслом |  |  | или Гуляш |  | или Кура запеченная в молочном соусе | или Шницель рыбный натуральный с маслом |
| Макароны отварные с подгарнировкой | Гречка вязкая | Картофельное пюре | Капуста тушёная | Макароны отварные с подгарнировкой | Картофельное пюре | Гречка вязкая | Картофель тушенный с зеленью | Картофельное пюре |
| Отвар из плодов шиповника | Сок в ассортименте | Компот из сухофруктов + Витамин "С" | Компот из свежих яблок + Витамин "С" | Сок в ассортименте | Кисель из концентрата плодового или ягодного | Отвар из плодов шиповника | Сок в ассортименте | Компот из сухофруктов + Витамин "С" | Сок в ассортименте |
| Фрукты в ассортименте |  |  |  | Фрукты в ассортименте |  |  |  |  |  |