



УТВЕРЖДАЮ:  
директор МКОУ Аксарихинская  
средняя общеобразовательная школа  
 А.В.Журская  
« 31 » августа 2022 год



**Примерное десятидневное меню  
для детей 12-18 лет  
на 2022-2023 учебный год**

## МЕНЮ

12-18 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 250	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 250/18	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250/6	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ 250/6	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 250/18	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250/6	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 250/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 250/6	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" 250/6	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 250/18
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40/22	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/10	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40/20	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40/22	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/10	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40/22	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40/20	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый 25	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40/22	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/10
ОГУРЕЦ СОЛЕНый 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	ОГУРЕЦ СОЛЕНый 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	ОГУРЕЦ СОЛЕНый 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ый "ВИТОШКА" 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/6	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ОГУРЕЦ СОЛЕНый 40	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200
							КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНАМИ 200		
<b>Обед</b>									
УХА ИЗ СВЕЖЕЙ РЫБЫ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 250/7	БОРЩ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ 250/10	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 250	СУП-СВЕКОЛЬНИК 250/7	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 250	СУП-ЛАПША С КУРОЙ 250	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 250/10
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНые ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 100/30	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНные ИЗ ПТИЦЫ 100	БИТОЧКИ РЫБные 120	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 220	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 100	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВые 120	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ 120/10	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200
РАГУ ОВОЩНОЕ 200	РИС ОТВАРНОЙ 200	МАКАРОНные ИЗДЕЛИЯ ОТВАРные 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ПШЕНИЧ.ФОРМ С ВИТАМИННО-МИНЕР. СМЕСЬЮ 80	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5	РИС ОТВАРНОЙ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 200	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ПШЕНИЧ.ФОРМ. С ВИТАМИННО-МИНЕР. СМЕСЬЮ 80
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ПШЕНИЧ. ФОРМ. С ВИТАМИННО-МИНЕР. СМЕСЬЮ 60	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ПШЕНИЧ.ФОРМ. С ВИТАМИННО-МИНЕР. СМЕСЬЮ 50	СОУС ТОМАТный 30	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ПШЕНИЧ.ФОРМ.С ВИТАМИННО-МИНЕР. СМЕСЬЮ 50	ХЛЕБ ИРБИТСКИЙ РЖАНО-ПШЕНИЧный 42	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ПШЕНИЧ.ФОРМ. С ВИТАМИННО-МИНЕР. СМЕСЬЮ 60	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ПШЕНИЧ.ФОРМ. С ВИТАМИННО-МИНЕР. СМЕСЬЮ 50	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ПШЕНИЧный.ФОРМ. С ВИТАМИННО-МИНЕР. СМЕСЬЮ 50	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ПШЕНИЧ.ФОРМ. С ВИТАМИННО-МИНЕР СМЕСЬЮ 60	ХЛЕБ ИРБИТСКИЙ РЖАНО-ПШЕНИЧный 60
ХЛЕБ ИРБИТСКИЙ РЖАНО-ПШЕНИЧный 40	ХЛЕБ ИРБИТСКИЙ РЖАНО-ПШЕНИЧный 40	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ПШЕНИЧ.ФОРМ.С ВИТАМИННО МИНЕР. СМЕСЬЮ 50	ХЛЕБ ИРБИТСКИЙ РЖАНО-ПШЕНИЧный 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	ХЛЕБ ИРБИТСКИЙ РЖАНО-ПШЕНИЧный 40	ХЛЕБ ИРБИТСКИЙ РЖАНО-ПШЕНИЧный 40	ХЛЕБ ИРБИТСКИЙ РЖАНО-ПШЕНИЧный 40	ХЛЕБ ИРБИТСКИЙ РЖАНО-ПШЕНИЧный 40	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДный 200	КАКАО-ПОРОШОК "ВИТОШКА" С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ ИРБИТСКИЙ РЖАНО-ПШЕНИЧный 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ый"ВИТОШКА" 200	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ 200	СОКИ ОВОЩные, ФРУКТОВые И ЯГОДные 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	
		СОКИ ОВОЩные, ФРУКТОВые И ЯГОДные 200							