

УТВЕРЖДАЮ:

директор МКОУ Аксарихинская  
средняя общеобразовательная школа

А.В.Журская

«31» августа 2022 год



**Примерное десятидневное меню  
для детей 7-11 лет  
на 2022-2023 учебный год**

## МЕНЮ

7-11лет

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 200	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200/20	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ 200/5	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200/20	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200/5	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200/5	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" 200/6	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200/18
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/15	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/10	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30/20	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/15	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/10	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/15	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30/20	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый 25	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/15	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/10
ОГУРЕЦ СОЛЕНый 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СОЛЕНый 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	ОГУРЕЦ СОЛЕНый 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ПШЕНИЧН.ФОРМ. С ВИТАМИННО-МИНЕР. СМЕСЬЮ 30	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	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 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 200/6	БОРЩ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ 200/10	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200	СУП-СВЕКОЛЬНИК 200/6	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 200	СУП-ЛАПША С КУРОЙ 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 200/10
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 80/30	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 100	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 170	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 80	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 100	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ 100/8	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 170
РАГУ ОВОЩНОЕ 150	РИС ОТВАРНОЙ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ПШЕНИЧН. ФОРМ. С ВИТАМИННО-МИНЕР. СМЕСЬЮ 80	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	РИС ОТВАРНОЙ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 200	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ПШЕНИЧН.ФОРМ. С ВИТАМИННО-МИНЕР. СМЕСЬЮ 80
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ПШЕНИЧН.ФОРМ. С ВИТАМИННО-МИНЕР. СМЕСЬЮ 50	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ПШЕНИЧН.ФОРМ. С ВИТАМИННО-МИНЕР. СМЕСЬЮ 50	СОУС ТОМАТНЫЙ 20	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ПШЕНИЧН.ФОРМ. С ВИТАМИННО-МИНЕР. СМЕСЬЮ 50	ХЛЕБ ИРБИТСКИЙ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ПШЕНИЧН.ФОРМ. С ВИТАМИННО- МИНЕР. СМЕСЬЮ 50	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ПШЕНИЧН. ФОРМ. С ВИТАМИННО- МИНЕР. СМЕСЬЮ 50	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ПШЕНИЧН.ФОРМ. С ВИТАМИННО-МИНЕР. СМЕСЬЮ 50	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ПШЕНИЧН.ФОРМ. С ВИТАМИННО-МИНЕР. СМЕСЬЮ 50	ХЛЕБ ИРБИТСКИЙ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40
ХЛЕБ ИРБИТСКИЙ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 28	ХЛЕБ ИРБИТСКИЙ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 28	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ПШЕНИЧН. ФОРМ С ВИТАМИННО-МИНЕР. СМЕСЬЮ 50	ХЛЕБ ИРБИТСКИЙ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 28	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	ХЛЕБ ИРБИТСКИЙ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 28	ХЛЕБ ИРБИТСКИЙ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 28	ХЛЕБ ИРБИТСКИЙ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 28	ХЛЕБ ИРБИТСКИЙ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 28	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ 200	КАКАО-ПОРОШОК "ВИТОШКА" С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ ИРБИТСКИЙ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 28	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							