

# МОКУ «Соболевская средняя школа» Примерное 10-ти дневное меню (новое)

<p><b>1 день</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Завтрак</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бутерброд горячий с сыром</li> <li>2. Каша гречневая молочная</li> <li>3. Кофейный напиток с молоком</li> <li>4. Фрукт</li> <li>5. Хлеб ржаной</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Обед</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Салат из свёклы отварной</li> <li>2. Уха с крупой</li> <li>3. Плов с курицей</li> <li>4. Компот из смеси сухофруктов</li> <li>5. Хлеб пшеничный, ржаной</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Полдник</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вафли</li> <li>2. Йогурт</li> <li>3. Сок</li> </ol>	<p><b>2 день</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Завтрак</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бутерброд с маслом</li> <li>2. Каша манная молочная с маслом</li> <li>3. Какао с молоком</li> <li>4. Фрукт</li> <li>5. Сыр порциями</li> <li>6. Хлеб ржаной</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Обед</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Салат из моркови</li> <li>2. Щи из свежей капусты с картофелем</li> <li>3. Биточки рыбные с соусом сметанным с луком</li> <li>4. Макароны изделия отварные</li> <li>5. Сок</li> <li>6. Хлеб пшеничный, ржаной</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Полдник</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ватрушка с творогом</li> <li>2. Йогурт</li> </ol>	<p><b>3 день</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Завтрак</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бутерброд с сыром</li> <li>2. Запеканка из творога со сгущенным молоком</li> <li>3. Чай с лимоном</li> <li>4. Хлеб ржаной</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Обед</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Салат витаминный</li> <li>2. Рассольник Домашний со сметаной</li> <li>3. Кура тушен. в сметан. соусе</li> <li>4. Картофельное пюре</li> <li>5. Кисель из кураги</li> <li>6. Хлеб пшеничный, ржаной</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Полдник</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Булка</li> <li>2. Молоко кипяченое</li> </ol>
<p><b>4 день</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Завтрак</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бутерброд с джемом</li> <li>2. Котлеты рыбные с соусом сметанным</li> <li>3. Каша гречневая</li> <li>4. Кофейный напиток с молоком</li> <li>5. Хлеб ржаной</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Обед</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Салат из солёных огурцов с луком</li> <li>2. Борщ с фасолью, картофелем, со сметаной</li> <li>3. Мясо тушеное</li> <li>4. Картофель отварной с луком</li> <li>5. Напиток из плодов шиповника</li> <li>6. Хлеб пшеничный, ржаной</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Полдник</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пирожки с картофелем и луком</li> <li>2. Напиток кисломолочный</li> </ol>	<p><b>5 день</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Завтрак</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бутерброд горячий с сыром</li> <li>2. Каша пшеничная молочная с маслом</li> <li>3. Чай с сахаром</li> <li>4. Хлеб ржаной</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Обед</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Помидоры солёные</li> <li>2. Суп из овощей с мясом</li> <li>3. Кура запечёная</li> <li>4. Рис отварной</li> <li>5. Сок</li> <li>6. Хлеб пшеничный, ржаной</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Полдник</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Печенье</li> <li>2. Йогурт</li> </ol>	

<p>6 день</p> <p style="text-align: center;"><b>Завтрак</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бутерброд с маслом</li> <li>2. Каша молочная из риса и пшена</li> <li>3. Чай с молоком</li> <li>4. Хлеб ржаной</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Обед</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Салат из квашеной капусты</li> <li>2. Суп крестьянский с крупой</li> <li>3. Печень по-строгановски</li> <li>4. Картофельное пюре</li> <li>5. Сок</li> <li>6. Хлеб пшеничный, ржаной</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Полдник</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Булочка</li> <li>2. Молочнокислый продукт</li> </ol>	<p>7 день</p> <p style="text-align: center;"><b>Завтрак</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бутерброд с сыром</li> <li>2. Поджарка из свинины</li> <li>3. Макароны отварные</li> <li>4. Кофейный напиток с молоком</li> <li>5. Фрукт</li> <li>6. Хлеб ржаной</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Обед</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Салат из моркови с яблоками</li> <li>2. Борщ с мясом, со сметаной</li> <li>3. Жаркое по-домашнему</li> <li>4. Кисель из ягоды</li> <li>5. Хлеб пшеничный, ржаной</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Полдник</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ватрушка с творогом</li> <li>2. Йогурт</li> </ol>	<p>8 день</p> <p style="text-align: center;"><b>Завтрак</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бутерброд с джемом</li> <li>2. Биточки из говядины</li> <li>3. Каша гречневая</li> <li>4. Чай с лимоном</li> <li>5. Фрукт</li> <li>6. Хлеб ржаной</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Обед</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Икра кабачковая</li> <li>2. Рассольник Ленинградский со сметаной</li> <li>3. Рыба тушеная в томате с овощами</li> <li>4. Картофель отварной</li> <li>5. Компот из ягоды</li> <li>6. Хлеб пшеничный, ржаной</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Полдник</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пряник</li> <li>2. Йогурт</li> <li>3. Сок</li> </ol>
<p>9 день</p> <p style="text-align: center;"><b>Завтрак</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бутерброд с маслом</li> <li>2. Суп молочный с вермишелью</li> <li>3. Какао с молоком</li> <li>4. Фрукт</li> <li>5. Хлеб ржаной</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Обед</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Огурцы солёные</li> <li>2. Суп картофельный со сметаной</li> <li>3. Бефстроганов из отварного мяса</li> <li>4. Рис отварной</li> <li>5. Напиток из плодов шиповника</li> <li>6. Хлеб пшеничный. Ржаной</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Полдник</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сдоба обыкновенная</li> <li>2. Молоко кипяченое</li> </ol>	<p>10 день</p> <p style="text-align: center;"><b>Завтрак</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бутерброд горячий с сыром</li> <li>2. Макароны отварные с сыром</li> <li>3. Чай с сахаром</li> <li>4. Хлеб ржаной</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Обед</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Салат дальневосточный из морской капусты (консервы)</li> <li>2. Суп картофельный гороховый с гречками</li> <li>3. Котлеты рубленые куриные</li> <li>4. Рагу из овощей</li> <li>5. Сок</li> <li>6. Хлеб пшеничный, ржаной</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Полдник</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пирожки с капустой</li> <li>2. Йогурт</li> </ol>	