

СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ "Нылгинская СОШ"
имени К.Ф.Иванова
Рылова Е.А.

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Опт Маркет Питание"
Директор:
Н.Л.Кулаковская

**Примерное десятидневное меню горячих школьных завтраков и обедов на
2022-2023 учебный год для диетического питания ученика Нуриева
Руслана. На основании врачебного заключения БУЗ УР «Республиканская
детская консультативная поликлиника МЗ УР» от 11.09.2019 года**

Ознакомлены родители (законные представители):

ФИО

Подпись

1 день	
Завтрак	
Макаронные изделия отварные	150гр
Чай с сахаром	200гр
Бутерброд с повидлом	45гр
Обед	
Суп крестьянский с крупой (ячневой) без сметаны	200гр
Котлета мясная (свинина)	90гр
Каша вязкая пшенная без масла	150гр
Сок	200гр
Хлеб пшеничный	40гр
Хлеб ржаной	40гр
2 день	
Завтрак	
Каша «Дружба» вязкая без масла	150гр
Чай с сахаром	200гр
Хлеб пшеничный	40гр
Обед	
Рассольник ленинградский без сметаны	200гр
Рыба, тушеная с овощами	120гр
Пюре картофельное (без молока)	150гр
Кисель	200гр
Хлеб пшеничный	40гр
Хлеб ржаной	40гр
Булочка «Московская»	80гр
3 день	
Завтрак	
Каша гречневая без масла	150гр
Сок	200гр
Хлеб пшеничный	40гр
Бутерброд с повидлом	45гр
Обед	
Суп с бобовыми	200гр
Сосиска отварная	50гр
Макаронные изделия отварные	150гр
Чай с сахаром	200гр
Хлеб пшеничный	40гр
Хлеб ржаной	40гр
4 день	
Завтрак	
Каша пшенная жидкая	150гр
Чай с сахаром	200гр
Бутерброд с повидлом	45гр
Обед	
Борщ с капустой и картофелем без сметаны	200гр
Рис припущенный	150гр
Котлета «Геркулес»	90гр
Компот из сухофруктов	200гр
Хлеб пшеничный	40гр
Хлеб ржаной	40гр
5 день	
Завтрак	

Каша ячневая вязкая без масла	150гр
Сок	200гр
Хлеб пшеничный	40гр
Обед	
Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	200гр
Котлета рыбная «Нептун»	90гр
Картофель отварной	150гр
Чай с сахаром	200гр
Хлеб пшеничный	40гр
Хлеб ржаной	40гр
Булочка «Московская»	80гр
6 день	
Завтрак	
Каша рисовая жидкая	150гр
Кисель	200гр
Бутерброд с повидлом	45гр
Обед	
Суп с макаронными изделиями	200гр
Пюре из бобовых	150гр
Сосиска	50гр
Сок	200гр
Хлеб пшеничный	40гр
Хлеб ржаной	40гр
7 день	
Завтрак	
Каша овсяная «Геркулес» жидкая	150гр
Чай с сахаром	200гр
Хлеб пшеничный	40гр
Обед	
Суп из овощей без сметаны	200гр
Рагу из свинины	200гр
Компот из сухофруктов	200гр
Хлеб пшеничный	40гр
Хлеб ржаной	40гр
8 день	
Завтрак	
Каша гречневая	150гр
Чай с сахаром	200гр
Бутерброд с повидлом	45гр
Обед	
Борщ с капустой и картофелем без сметаны	200гр
Рис припущенный	150гр
Котлета мясная	90гр
Кисель	200гр
Хлеб пшеничный	40гр
Хлеб ржаной	40гр
9 день	
Завтрак	
Каша «Дружба» вязкая без масла	150гр
Сок	200гр
Хлеб пшеничный	40гр
Обед	

Суп-лапша	250гр
Котлеты или биточки рыбные	90гр
Макароны отварные	150гр
Салат капустный	80гр
Хлеб пшеничный	40гр
Хлеб ржаной	40гр
10 день	
Завтрак	
Каша ячневая вязкая без масла	150гр
Кисель	200гр
Хлеб пшеничный	40гр
Булочка «Московская»	80гр
Обед	
Уха со взбитым яйцом	200гр
Капуста тушеная	150гр
Котлета «Геркулес»	90гр
Сок	200гр
Хлеб пшеничный	40гр
Хлеб ржаной	40гр