

Утверждаю

Директор МБОУ «Качелинская ООШ»

Ахметова Г.З.

Примерное 12дневное меню 1-4 класс

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
яблоки 100	Яблоки 100	яблоки 100	яблоки 100	яблоки 100	яблоки 100	яблоки 100	яблоки 100	яблоки 100	яблоки 100	яблоки 100	яблоки 100
сыр 25	Салат из свеклы отварной 60	салат из моркови с яблоками 60	Салат из белокачаной капусты 60	Салат из свеклы отварной 60	сыр 25	сыр 25	Салат из из моркови с яблоками 60	салат из белокачан. капусты 60	Салат морков ный 60	Салат свекольный 60	сыр 25
Каша гречневая рассыпчатая 150	Плов с птицей 150/50	Жаркое из птицы 150/50	Котлеты мясные с соуом 80/10	Фрикадельки мясные 50/40	макарон отварные 150	Каша гречневая рассыпчат ая 150	Рагу из птицы 120/40	Гуляш из говядины 45/45	котлеты рыбные 80	Мясо куриное в томатном соусе 60/30	фрикадельки мясные в том соусе 50/40
Котлеты мясные с соусом томатным 80/10	напиток лимонный 200	кисель 200	Каша гречневая рассыпчатая 150	Картофель отварной 150/5	котлеты мясные с соусом 80/10	Тефтели мясные в том соусе 70/40	кисель 200	макаронны е изд отварные 150	картофе ль отварно й 150/5	Рис отварной 150	макаронные изделия отварные 150
чай с сахаром лимоном 200	хлеб ржано- пшеничный 20	хлеб ржано- пшеничный 20	Чай с сахаром с лимоном 200/5	напиток из шиповника 200	Компот из сухофруктов 200	чай с сахаром лимоном 200/5	хлеб ржано- пшеничны й 20	чай с сахаром 200	Напиток из плодов шиповн ика 200	кисель 200	чай с лимоном 200
хлеб ржано- пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	хлеб пшеничный 20	хлеб ржано- пшеничный 20	хлеб ржано- пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	хлеб ржано- пшеничны й 20	Хлеб пшеничны й 20	хлеб ржано- пшеничный 20	хлеб ржано- пшенич ный 20	хлеб ржано- пшеничны й 20	хлеб пшеничный 20
Хлеб пшеничный 20			Хлеб пшеничный 20	хлеб пшеничный 20	хлеб ржано- пшеничный 20	Хлеб пшеничны й 20		хлеб пшеничный 20	Хлеб пшенич ный 20	Хлеб пшеничны й 20	хлеб ржано- пшеничный 20