



**Примерное десятидневное меню  
МКОУ СОШ № 14 г. Майского  
Горячие обеды для детей начальных классов (1-4)**

№ п/п	Дата	Наименование	Порция (грамм)
<b>2 смена</b>			
1	26.04.2021	<i>Первое блюдо:</i> Свекольник со сметаной	200
		<i>Второе блюдо:</i> Сосиска отварная, макароны отварные гарнир	100/100
		Овощи в нарезке (огурец свежий)	60
		Кондитерские изделия	10
		Хлеб пшеничный	80
		Фрукты свежие (банан)	185
		Компот из сухофруктов (витамин С)	200
2	27.04.2021	<i>Первое блюдо:</i> Суп картофельный с макаронными изделиями	200
		<i>Второе блюдо:</i> Гуляш из говядины с подливой, каша пшенная гарнир	80/50/150
		Овощи в нарезке (огурец свежий)	60
		Кондитерские изделия	10
		Хлеб пшеничный	80
		Фрукты свежие (банан)	185
		Кисель фруктовый (витамин С)	200
3	28.04.2021	<i>Первое блюдо:</i> Борщ со свежей капусты со сметаной	200
		<i>Второе блюдо:</i> Птица тушеная с соусом, каша гречневая гарнир	80/50/150
		Овощи в нарезке (огурец свежий)	60
		Кондитерские изделия	10
		Хлеб пшеничный	150
		Фрукты свежие (банан)	185
		Компот из сухофруктов (витамин С)	200
4	29.04.2021	<i>Первое блюдо:</i> Суп картофельный с горохом	200
		<i>Второе блюдо:</i> Рыба запеченная с соусом, пюре картофельное	80/150
		Овощи в нарезке (огурец свежий)	60
		Компот из сухофруктов (витамин С)	200
		Кондитерские изделия	10
		Фрукты свежие (банан)	185
		Хлеб пшеничный	80

5	30.04.2021	<i>Первое блюдо:</i> Суп картофельный с гречкой	200
		<i>Второе блюдо:</i> Жаркое из говядины и овощей по домашнему	80
		Овощи в нарезке (огурец свежий)	60
		Хлеб пшеничный	150
		Кондитерские изделия	10
		Фрукты свежие (банан)	185
		Компот из сухофруктов (витамин С)	200
6	04.05.2021	<i>Первое блюдо:</i> Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200
		<i>Второе блюдо:</i> Гуляш из говядины с подливой, макароны отварные	80/130
		Овощи в нарезке (помидор свежий)	60
		Хлеб пшеничный	150
		Кондитерские изделия	10
		Фрукты свежие (яблоко)	185
		Компот из сухофруктов (витамин С)	200
7	05.05.2021	<i>Первое блюдо:</i> Суп картофельный с горохом	200
		<i>Второе блюдо:</i> Гуляш из говядины с подливой, каша пшенная гарнир	100/130
		Овощи в нарезке (помидор свежий)	60
		Кондитерские изделия	10
		Фрукты свежие (яблоко)	185
		Хлеб пшеничный	150
		Компот из сухофруктов (витамин С)	200
8	06.05.2021	<i>Первое блюдо:</i> Суп картофельный с рисом	200
		<i>Второе блюдо:</i> Рыба тушеная с овощами, пюре картофельное	80/50/130
		Хлеб пшеничный	150
		Овощи в нарезке (помидор свежий)	60
		Кондитерские изделия	10
		Фрукты свежие (яблоко)	185
		Кисель фруктовый (витамин С)	200
9	07.05.2021	<i>Первое блюдо:</i> Борщ со свежей капусты со сметаной	200
		<i>Второе блюдо:</i> Гуляш из говядины с подливой, рис отварной гарнир	80/50/130
		Овощи в нарезке (помидор свежий)	60
		Хлеб пшеничный	150
		Кондитерские изделия	10
		Фрукты свежие (яблоко)	185
		Компот из сухофруктов (витамин С)	200