|  |
| --- |
| **Меню горячих завтраков и обедов****для учащихся МАОУ "Тегинская СОШ"**  **для возрастных групп 7-11 и 12-18 лет****1 вариант** |
| **Понедельник 1 неделя** **Завтрак** * Суп молочный с крупой
* Бутерброд с маслом
* Хлеб пшеничный
* Чай с сахаром
* Банан
 | https://mircooking.ru/wp-content/uploads/2020/11/pshen_sup.jpghttps://stolica-s.su/wp-content/uploads/2015/10/hleb-maslo.jpghttps://a.d-cd.net/rUAAAgODfuA-960.jpghttps://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1584427/pub_5e3be56f9dbf9a0c3fb2ce3e_5e3be7707a768b4c361291c8/scale_1200 |
| **Обед*** Салат из свеклы с зеленым горошком
* Щи из свежей капусты с картофелем
* Печень тушеная в соусе
* Пюре картофельное
* Компот из свежих плодов
* Хлеб пшеничный
 | https://i.ytimg.com/vi/2yJ8y7ZXINw/maxresdefault.jpghttps://samchef.ru/assets/i/ai/4/7/8/i/3287384.jpghttps://my-eda.ru/wp-content/uploads/2018/11/14774411-6.jpghttps://mrfilin.com/wp-content/uploads/5/3/c/53cb380549da8f1908d925bc6a2726dc.jpghttps://img.postershop.me/2816/Products/954377_1562833085.0939_original.jpg |
| **Вторник 1 неделя** **Завтрак*** Каша манная жидкая
* Сыр порциями
* Бутерброды с маслом
* Ватрушка из дрожжевого теста
* Чай с сахаром
* Яблоко
 | https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/249065/pub_5d66ca39d4f07a00ad00d512_5d66da917cccba00aed6673e/scale_1200https://i6.otzovik.com/2018/02/07/6023756/img/5987355.jpeghttps://stolica-s.su/wp-content/uploads/2015/10/hleb-maslo.jpghttps://img-global.cpcdn.com/recipes/8431f6929f22ed8c/1200x630cq70/photo.jpghttps://a.d-cd.net/rUAAAgODfuA-960.jpghttps://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/04/Red_apple_on_a_plate_2017_A.jpg |
| **Обед*** Салат из свежих помидоров с луком
* Суп рисовый с мясом
* Каша гречневая рассыпчатая
* Фрикадельки мясные в соусе
* Компот из свежих плодов
* Хлеб пшеничный
* Хлеб ржано-пшеничный
 | https://vpuzo.com/uploads/picture/1600/0/2019-08/1567023795_dscn0626.jpghttps://www.deliciosi.com/images/500/533/sopa-de-arroz-blanca-dieta-blanda.jpghttps://64parallel.ru/wp-content/uploads/2019/05/IMG_2412-14-05-19-04-21.jpeghttps://mrfilin.com/wp-content/uploads/5/3/c/53cb380549da8f1908d925bc6a2726dc.jpgНа 13 сантиметров - ровно 13 кусочков.  |
|  **Среда****1 неделя Завтрак*** Омлет натуральный
* Бутерброд с джемом
* Чай с сахаром
* Фрукты по сезону Хлеб ржаной
 | https://alternativa73.ru/lk-files/pic/otziv_1513883291_zav._molochniy_pyatnica_1_nedelya.jpghttps://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/04/Red_apple_on_a_plate_2017_A.jpg |
| **Обед*** Икра кабачковая консервированная
* Суп картофельный с бобовыми с мясом
* Рыба запеченная с картофелем по- русски
* Компот из свежих плодов (вишня)
* Хлеб пшеничный
* Хлеб ржаной
 | https://nagor-shop.ru/wp-content/uploads/2020/06/5e2f6b8298ed162e4c35bf431ece47a6.jpghttps://vpuzo.com/uploads/picture/1600/0/2016-05/1462529883_dsc04099.jpgВ статье выше было только несколько упоминаний, как приготовить картофель с...https://static.tildacdn.com/tild3839-6431-4332-b438-333833656234/-min.jpgНа 13 сантиметров - ровно 13 кусочков.  |
| **Четверг****1 неделя Завтрак*** Бутерброд с колбасой
* Чай с молоком
* Хлеб ржаной
* Фрукты по сезону
 | http://lozhka-povarezhka.ru/wp-content/uploads/2020/04/doktorskaya-kolbasa-6.jpghttps://nyamkin.ru/frontend/web/images/recepts/medium/5e50866f3e3b4.jpghttps://img.postershop.me/2816/Products/954377_1562833085.0939_original.jpghttps://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1584427/pub_5e3be56f9dbf9a0c3fb2ce3e_5e3be7707a768b4c361291c8/scale_1200 |
| **Обед*** Салат из свежих огурцов
* Суп картофельный с мясными фрикадельками
* Гуляш
* Каша гречневая рассыпчатая
* Компот из смеси сухофруктов
* Хлеб пшеничный
* Хлеб ржаной
 | https://img.foodpg.com/img/recipes/313/cucumber-mint-salad-with-creamy-lemon-greek-yogurt-vinaigrette.jpghttps://forexdengi.com/filedata/fetch?id=28510242фото - Гречневая каша с печенью.https://mrfilin.com/wp-content/uploads/5/3/c/53cb380549da8f1908d925bc6a2726dc.jpgНа 13 сантиметров - ровно 13 кусочков.  |
| **Пятница1 неделя Завтрак*** Бутерброд с маслом
* Какао с молоком
* Фрукты по сезону
* Хлеб ржаной
 | https://stolica-s.su/wp-content/uploads/2015/10/hleb-maslo.jpghttps://i6.otzovik.com/2018/12/17/7409618/img/706275_8172836.jpeghttps://bakersbalance.files.wordpress.com/2009/12/l1040095_2.jpghttps://img.postershop.me/2816/Products/954377_1562833085.0939_original.jpg |
| **Обед*** Салат из свежих помидоров
* Суп пшенный с мясом (кулеш)
* Говядина отварная, тушенная с овощами в соусе
* Кисель
* Хлеб пшеничный
* Хлеб ржаной
 | https://vpuzo.com/uploads/picture/1600/0/2019-08/1567023795_dscn0626.jpghttps://gotovim-doma.ru/forum/files/b/fe/bfe485c4585478a4278b7e0b141cd23e_8815.jpghttps://irecommend.ru/sites/default/files/imagecache/copyright1/user-images/544021/NKEFi0vV1zkuUANKLqw.jpghttps://katenok-povarenok.ru/wp-content/uploads/2014/02/Kissel_from_berries_1.jpgНа 13 сантиметров - ровно 13 кусочков.  |
| **Суббота** **1 неделя Завтрак*** Морковная запеканка с творогом
* Бутерброд горячий с сыром
* Чай с сахаром и лимоном
* Хлеб ржаной
* Хлеб пшеничный
 | https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1595998/pub_5fcb850cc26ad131b60e529a_5fcb9076702d845a13fec0ce/scale_1200https://img-global.cpcdn.com/recipes/6e447fff02722c8a/1502x1064cq70/ghoriachiie-butierbrody-s-syrom-%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5-%D1%84%D0%BE%D1%82%D0%BE-%D1%80%D0%B5%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%82%D0%B0.jpg https://smifresh.com/wp-content/uploads/sladkiye_napitki_rodom_iz_sssr_25.jpgНа 13 сантиметров - ровно 13 кусочков.  |
| **Обед*** Икра кабачковая консервированная
* Суп картофельный
* Рыба запеченная
* Пюре картофельное
* Компот из свежих плодов
* Хлеб пшеничный
* Хлеб ржаной
 | https://nagor-shop.ru/wp-content/uploads/2020/06/5e2f6b8298ed162e4c35bf431ece47a6.jpghttps://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1926194/pub_5e5bce33227f403871e7dec5_5e5cef8b669c1f78da924b0d/scale_1200В статье выше было только несколько упоминаний, как приготовить картофель с...https://mrfilin.com/wp-content/uploads/5/3/c/53cb380549da8f1908d925bc6a2726dc.jpgНа 13 сантиметров - ровно 13 кусочков.  |