**Меню горячих завтраков и обедов**

**для учащихся МАОУ "Тегинская СОШ"**

|  |
| --- |
| **10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ** |
| **двухразовое питание (завтрак, обед)** |
| **для возрастной группы 7-11 и 12-18 лет** |
| **2 вариант** |

**ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Омлет натуральный  Салат из свеклы с сыром  Хлеб пшеничный  Какао с молоком  Печенье | C:\Users\Admin\Documents\Работа\ПИТАНИЕ\images (1).jpg C:\Users\Admin\Desktop\images (5).jpg C:\Users\Admin\Desktop\IMG_20220228_102415.jpg  C:\Users\Admin\Documents\Работа\ПИТАНИЕ\Печенье 1.jpg |
| **ОБЕД** |  |
| Салат из соленых огурцов с луком  Суп крестьянский с крупой  Запеканка из печени с рисом  Компот из свежих плодов  Хлеб пшеничный | C:\Users\Admin\Documents\Работа\ПИТАНИЕ\Салат из солен огурцов.jpg C:\Users\Admin\Desktop\Обед 2.jpg C:\Users\Admin\Desktop\images (3).jpg **C:\Users\Admin\Desktop\images (1).jpg** **C:\Users\Admin\Desktop\IMG_20220224_113859_1.jpg** |

**ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Каша манная молочная жидкая  Бутерброд с сыром  Кофейный напиток на сгущенном молоке  Фрукты свежие | C:\Users\Admin\Desktop\Каша манная.jpg **C:\Users\Admin\Desktop\IMG_20220224_113859_1.jpg** C:\Users\Admin\Desktop\Без названия.jpg  C:\Users\Admin\Documents\Работа\ПИТАНИЕ\IMG-0052208c2071ae2b4ba260ab3e86041b-V.jpg |
| **ОБЕД** |  |
| Салат из капусты белокочанной  Суп гороховый  Голубцы ленивые  Чай с лимоном  Хлеб пшеничный | C:\Users\Admin\Desktop\IMG-31cc10621d5baf6bc4e88c11c330badd-V.jpg **C:\Users\Admin\Desktop\Без названия (1).jpg**  C:\Users\Admin\Desktop\Без названия (10).jpg C:\Users\Admin\Documents\Работа\ПИТАНИЕ\IMG-c6058bcd78ba590caa9193911cdce3f2-V.jpg **C:\Users\Admin\Desktop\IMG_20220224_113859_1.jpg** |

**СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Запеканка из творога  Молоко сгущенное  Чай с сахаром | C:\Users\Admin\Desktop\images.jpg C:\Users\Admin\Documents\Работа\ПИТАНИЕ\IMG-c6058bcd78ba590caa9193911cdce3f2-V.jpg |
| **ОБЕД** |  |
| Салат из свеклы с сыром  Борщ с капустой и картофелем  Запеканка картофельная с мясом  Кисель из яблок свежих  Хлеб пшеничный | C:\Users\Admin\Desktop\images (5).jpg C:\Users\Admin\Documents\Работа\ПИТАНИЕ\борщ.jpg  C:\Users\Admin\Desktop\Без названия.jpg **C:\Users\Admin\Desktop\item_2498.jpg** **C:\Users\Admin\Desktop\IMG_20220224_113859_1.jpg** |

**ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Каша рисовая молочная жидкая  Бутерброд с джемом  Напиток из шиповника  Фрукты свежие | C:\Users\Admin\Desktop\images (2).jpg C:\Users\Admin\Desktop\Без названия.jpg C:\Users\Admin\Desktop\images (2).jpg C:\Users\Admin\Documents\Работа\ПИТАНИЕ\Без названия (6).jpg |
| **ОБЕД** |  |
| Винегрет овощной  Рассольник ленинградский  Бигус  Чай с лимоном  Хлеб пшеничный | C:\Users\Admin\Desktop\Без названия (5).jpg C:\Users\Admin\Desktop\IMG-31cc10621d5baf6bc4e88c11c330badd-V.jpg  C:\Users\Admin\Documents\Работа\ПИТАНИЕ\Бигус.jpg C:\Users\Admin\Documents\Работа\ПИТАНИЕ\IMG-c6058bcd78ba590caa9193911cdce3f2-V.jpg **C:\Users\Admin\Desktop\IMG_20220224_113859_1.jpg** |

**ПЯТНИЦА 1 НЕДЕЛЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Каша пшенная молочная  Бутерброд с сыром  Кофейный напиток на сгущенном молоке  Фрукты свежие (яблоко) | C:\Users\Admin\Documents\Работа\ПИТАНИЕ\IMG-0052208c2071ae2b4ba260ab3e86041b-V.jpg **C:\Users\Admin\Desktop\IMG_20220224_113859_1.jpg** C:\Users\Admin\Desktop\Без названия.jpg C:\Users\Admin\Documents\Работа\ПИТАНИЕ\IMG-0052208c2071ae2b4ba260ab3e86041b-V.jpg |
| **ОБЕД** |  |
| Икра кабачковая (промышленного производства)  Суп картофельный с фрикадельками  Рыба, тушенная в томате с овощами  Картофель отварной  Компот из яблок с лимоном  Хлеб пшеничный | C:\Users\Admin\Documents\Работа\ПИТАНИЕ\Икра кабачк.jpg C:\Users\Admin\Desktop\Без названия (8).jpg C:\Users\Admin\Documents\Работа\ПИТАНИЕ\Рыба тушеная.jpg C:\Users\Admin\Documents\Работа\ПИТАНИЕ\IMG-0052208c2071ae2b4ba260ab3e86041b-V.jpg **C:\Users\Admin\Desktop\IMG_20220224_113859_1.jpg** |

**СУББОТА 1 НЕДЕЛЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Запеканка капустная с мясом  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный | C:\Users\Admin\Documents\Работа\ПИТАНИЕ\Запеканка капустная.jpg C:\Users\Admin\Documents\Работа\ПИТАНИЕ\IMG-c6058bcd78ba590caa9193911cdce3f2-V.jpg **C:\Users\Admin\Desktop\IMG_20220224_113859_1.jpg** |
| **ОБЕД** |  |
| Салат из моркови и яблок  Суп с рыбными консервами  Рыба, тушенная в томате с овощами  Картофель отварной  Компот из апельсинов с яблоками  Хлеб пшеничный | C:\Users\Admin\Documents\Работа\ПИТАНИЕ\Салат.jpg C:\Users\Admin\Documents\Работа\ПИТАНИЕ\Суп с консервами.jpg C:\Users\Admin\Desktop\IMG_20220228_102415.jpg **C:\Users\Admin\Desktop\images (1).jpg** **C:\Users\Admin\Desktop\IMG_20220224_113859_1.jpg** |

**ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Макароны отварные с сыром  Бутерброд с джемом  Кофейный напиток на сгущенном молоке  Фрукты свежие (яблоко) | C:\Users\Admin\Desktop\images (2).jpg C:\Users\Admin\Desktop\Без названия.jpg C:\Users\Admin\Desktop\Без названия.jpg  C:\Users\Admin\Documents\Работа\ПИТАНИЕ\IMG-0052208c2071ae2b4ba260ab3e86041b-V.jpg |
| **ОБЕД** |  |
| Салат картофельный с огурцами солеными  Суп с крупой и фрикадельками  Рыба, запеченная с картофелем по-русски  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный | **C:\Users\Admin\Desktop\Без названия (1).jpg C:\Users\Admin\Documents\Работа\ПИТАНИЕ\Суп с фрикад.jpg**  **C:\Users\Admin\Desktop\61a536f7-a3d1-11e9-9c72-54a05051519a_1.jpg** C:\Users\Admin\Documents\Работа\ПИТАНИЕ\IMG-c6058bcd78ba590caa9193911cdce3f2-V.jpg **C:\Users\Admin\Desktop\IMG_20220224_113859_1.jpg** |

**ВТОРНИК 2 НЕДЕЛЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Биточки манные  Молоко сгущенное  Какао с молоком  Фрукты свежие | C:\Users\Admin\Documents\Работа\ПИТАНИЕ\Сырники.jpg C:\Users\Admin\Desktop\IMG_20220228_102415.jpgC:\Users\Admin\Documents\Работа\ПИТАНИЕ\Без названия (6).jpg |
| **ОБЕД** |  |
| Салат из свежих помидоров  Щи из свежей капусты с картофелем  Котлеты из говядины  Рис припущенный  Напиток клюквенный  Хлеб пшеничный | **C:\Users\Admin\Documents\Работа\ПИТАНИЕ\images (4).jpg C:\Users\Admin\Desktop\Без названия.jpg**  **C:\Users\Admin\Documents\Работа\ПИТАНИЕ\Котлета с рисом.jpg C:\Users\Admin\Desktop\Без названия.jpg C:\Users\Admin\Desktop\IMG_20220224_113859_1.jpg** |

**СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Каша "Дружба"  Бутерброд с сыром  Какао с молоком  Фрукты свежие (яблоко) | **C:\Users\Admin\Desktop\IMG_20220224_113859_1.jpg** |
| **ОБЕД** |  |
| Салат витаминный  Рассольник  Зразы из говядины с рисом (паровые) с томатным соусом  Каша гречневая рассыпчатая  Компот из яблок с лимоном  Хлеб пшеничный | **C:\Users\Admin\Desktop\Без названия.jpg C:\Users\Admin\Documents\Работа\ПИТАНИЕ\Фото\IMG_20220301_130953.jpg**  **C:\Users\Admin\Documents\Работа\ПИТАНИЕ\images (6).jpg**  **C:\Users\Admin\Desktop\images (1).jpg**  **C:\Users\Admin\Desktop\IMG_20220224_113859_1.jpg** |

**ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Плов из говядины  Хлеб пшеничный  Компот из яблок с лимоном | C:\Users\Admin\Documents\Работа\ПИТАНИЕ\images (7).jpg **C:\Users\Admin\Desktop\IMG_20220224_113859_1.jpg** **C:\Users\Admin\Desktop\images (1).jpg** |
| **ОБЕД** |  |
| Салат из свежих огурцов  Суп крестьянский с крупой  Жаркое по-домашнему  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный | C:\Users\Admin\Documents\Работа\ПИТАНИЕ\Фото\Салат из огурцов.jpg C:\Users\Admin\Desktop\Обед 2.jpg  C:\Users\Admin\Desktop\Без названия (4).jpg C:\Users\Admin\Documents\Работа\ПИТАНИЕ\IMG-c6058bcd78ba590caa9193911cdce3f2-V.jpg **C:\Users\Admin\Desktop\IMG_20220224_113859_1.jpg** |