



ЧОУ СОШ "
РОДНИК"
2026.10.07 11:44:
48+03'00'

Утверждаю

Директор ЧОУ СОШ "Родник"
Никитина И.В.



10-дневное примерное Меню для 5-11 классов на 2026-2027 учебный год

1 неделя

1 день

Завтрак

Яйцо вареное/40
Икра кабачковая/50
Бутерброд с маслом/40/10
Чай с сахаром и лимоном/250/5

Обед

Суп гороховый на м/к бульоне/250
Котлета мясная в томатном соусе/90/30
Спагетти отварные со слив маслом/180/5
Овощи по сезону/50
Хлеб. Компот из с/фруктов/100/250

Ужин

Слойка с куриным филе и сыром/160
Напиток «Каркадэ» с сахаром/250

3 день

Завтрак

Йогурт фруктовый/110
Бутерброд с маслом и твердым сыром/40/10/30
Чай с сахаром и лимоном /250/5

Обед

Суп куриный вермишелевый/250
Оладьи из говяжьей печени/100
Рис отварной со сливочным соусом/180/5
Овощи по сезону/50
Хлеб. Компот из с/фруктов/100/250

Ужин

Макарон. Соус томатный/170/30
Сосиска отварная /80
Хлеб. Чай с сахаром/50/250

5 день

Хлопья злаковые с молоком/80/250
Бутерброд с маслом и твердым сыром/40/10/30
Чай с сахаром/250

Обед

Суп с фрикадельками на м/к бульоне/250
Чахохбили из куриного филе/120
Каша гречневая со слив маслом/180/5
Овощи по сезону/50
Хлеб. Компот из с/фруктов/100/250

2 день

Завтрак

Каша молочная рисовая/250
Бутерброд с маслом и твердым сыром/40/10/30
Чай с сахаром/250

Обед

Борщ на м/к бульоне/250
Жаркое «по-домашнему» /250
Овощи по сезону/50
Хлеб. Компот из с/фруктов/100/250

Ужин

Гамбургер с куриной котлетой и свежим огурцом/160
Чай с сахаром/250

4 день

Завтрак

Бутерброд с карбонатом/40/50
Бутерброд с маслом/40/10
Чай с сахаром/250

Обед

Щи на м/к бульоне /250
Куриная отбивная /100
Пюре картофельное/180
Овощи по сезону/50
Хлеб. Компот из с/фруктов/100/250

Ужин

Пицца с томатами и сыром/160
Сок яблочный/250

Ужин

Сосиска в тесте/160
Чай с сахаром/200

день

Завтрак

Омлет. Кукуруза консервированная/110/50
 Бутерброд с маслом и твердым сыром/40/10/20
 Чай с сахаром и лимоном/250/5

Обед

Суп куриный/250
 Котлета мясная в томатном соусе/90/30
 Спагетти отварные со слив маслом/180/5
 Овощи по сезону/50
 Хлеб. Компот из с/фруктов/100/250

Ужин

Блины со сгущенным молоком/160/40
 Чай с сахаром

3 день

Завтрак

Бутерброд с карбонатом/ 40/50
 Бутерброд с маслом/ 40/10
 Чай с сахаром/250

Обед

Суп с фрикадельками на м/к бульоне/250
 Рыба духовая в сливочном соусе/80
 Пюре картофельное/180
 Овощи по сезону/50
 Хлеб. Компот из с/фруктов/100/250

Ужин

Ватрушка «Королевская» (творожная)
 с джемом/160/40
 Чай с сахаром/250

5 день

Завтрак

Хлопья кукурузные с молоком /50/ 150
 Бутерброд с маслом и твердым сыром 40/10/20
 Чай с сахаром и лимоном 250/5

Обед

Суп куриный вермишелевый /250
 Окорочок отварной/100
 «Ризотто» с овощами/180
 Хлеб. Компот из с/фруктов/100/250

2 день

Завтрак

Каша молочная гречневая / 250
 Бутерброд с маслом и твердым сыром /40/10/20
 Чай с сахаром/250

Обед

Борщ на м/к бульоне/250
 Плов с мясом/230
 Овощи по сезону/50
 Хлеб. Компот из с/фруктов/100/250

Ужин

Гамбургер с куриной котлетой и свежим огурцом/180
 Чай с сахаром/250

4 день

Завтрак

Каша молочная «Дружба »/250
 Бутерброд с маслом и твердым сыром/40/10/20
 Чай с сахаром/250

Обед

Щи на м/к бульоне/250
 Куриная отбивная /100
 Каша гречневая со слив маслом/180/5
 Овощи по сезону/50
 Хлеб. Компот из с/фруктов/100/250

Ужин

Пицца с куриным мясом и сыром на белом соусе/160
 Сок яблочный/200

Ужин

Тартин с сосиской /160
 Напиток «Каркаде»/200

Разработала: врач-педиатр Червина И.Е.