

Директор МБОУ «Соловьёвская СОШ»
Н.А.Чернев



Завтрак:	1 день
Суп молочный с макаронными изделиями(175)	
Бутерброд с маслом(20/5)	
Какао с молоком(200)	
2 Завтрак:	
Соки фруктовые или ягодные(100)	
Обед:	
Салат картофельный(50)	
Суп картофельный с клецками(180)	
Птица отварная с соусом(70)	
Каша рассыпчатая гречневая(130)	
Компот из смеси сухофруктов(180)	
Хлеб пшеничный (28)	
Хлеб ржано-пшеничный (24)	
Полдник:	
Кондитерские изделия(55)	
Кисель из плодово-ягодного концентрата(200)	
Ужин:	
Омлет с сыром(170)	
Чай с сахаром(180)	
Хлеб пшеничный (28)	
Хлеб ржано-пшеничный (24)	

Повар – Ниталиева С.Ж.

Директор МБОУ «Соловьёвская СОШ»
Н.А. Чернев



Завтрак:	2 день
Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом(190)	
Бутерброд с повидлом(20/10)	
Кофейный напиток с молоком (180)	
2 Завтрак:	
Плоды или ягоды свежие(100)	
Обед:	
Винегрет овощной(50)	
Щи из свежей капусты с картофелем(180)	
Тефтели 2-й вариант в соусе сметанном(70)	
Картофель и овощи тушёные(130)	
Компот из свежих плодов(180)	
Хлеб пшеничный (28)	
Хлеб ржаной (24)	
Полдник:	
Запеканка манная с молоком сгущённым(70)	
Йогурт 1,5% жирности(180)	
Ужин:	
Рис припущенный (150)	
Овощи, припущенные с маслом(60)	
Хлеб пшеничный (28)	
Хлеб ржано-пшеничный (24)	
Соки фруктовые или ягодные(100)	

Повар – Ниталиева С.Ж.

Директор МБОУ «Соловьёвская СОШ»

Н.А.Чернев



Завтрак:	3 день
Каша жидкая молочная из риса и пшена с маслом(190)	
Бутерброд с сыром(20/13)	
Чай с сахаром(180)	
2 Завтрак:	
Сок фруктовый или ягодный(100)	
Обед:	
Салат картофельный с кукурузой и морковью(50)	
Рассольник ленинградский(180)	
Биточки рыбные(70)	
Капуста тушёная	
Компот из плодов или ягод сушёных (Курага)(180)	
Хлеб пшеничный(28)	
Хлеб ржано-пшеничный (24)	
Полдник:	
Пирожки печёные с яблоками(60)	
Молоко кипячёное(190)	
Ужин:	
Запеканка из творога с молоком сгущённым(190)	
Кисель из плодово-ягодного концентрата(200)	
Хлеб пшеничный (28)	
Хлеб ржано – пшеничный(24)	

Повар - Ниталиева С.Ж.

Директор МБОУ «Соловьёвская СОШ»

Н.А.Чернев



Завтрак:	4 день
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом(195)	
Бутерброд с маслом(20/5)	
Чай с молоком(180)	
2 Завтрак:	
Плоды или ягоды свежие(100)	
Обед:	
Салат из свеклы и зелённым горошком(50)	
Борщ с капустой и картофелем(180)	
Гуляш из отварной говядины(70)	
Каша рассыпчатая перловая(130)	
Кисель из плодово-ягодного концентрата(200)	
Хлеб пшеничный (28)	
Хлеб ржано-пшеничный (24)	
Полдник:	
Булочка дорожная(60)	
Кисломолочный продукт(190)	
Ужин:	
Суп молочный с крупой рисовой(200)	
Чай с сахаром(180)	
Хлеб пшеничный (28)	
Хлеб ржано – пшеничный(24)	

Повар – Ниталиева С.Ж.

Директор МБОУ «Соловьёвская СОШ»
Н.А.Чернев



Завтрак:	5 день
Омлет натуральный(170)	
Бутерброд с сыром(20/13)	
Какао с молоком(200)	
2 Завтрак	
Сок фруктовый или ягодный(100)	
Обед:	
Салат из соленых огурцов с луком(50)	
Суп картофельный с крупой рисовой со сметаной(180)	
Рыба, тушённая в томате с овощами(70)	
Пюре картофельное(130)	
Компот из свежих плодов(180)	
Хлеб пшеничный (28)	
Хлеб ржано-пшеничный (24)	
Полдник:	
Кондитерские изделия (55)	
Чай с лимоном(200)	
Ужин:	
Макароны отварные с овощами(130)	
Салат из свежих огурцов(70)	
Кисель из плодово-ягодного концентрата(200)	
Хлеб пшеничный(28)Хлеб ржано-пшеничный (24)	

Повар- Ниталиева С.Ж.

Директор МБОУ «Соловьёвская СОШ»
Н.А.Чернев



Завтрак:	6 день
Каша жидкая молочная пшеничная(195)	
Бутерброд с маслом (20/5)	
Чай с сахаром (180)	
2 Завтрак	
Сок фруктовый или ягодный(100)	
Обед:	
Салат из моркови с курагой (50)	
Суп из овощей(200)	
Плов из птицы(150)	
Компот из смеси сухофруктов(180)	
Хлеб пшеничный (28)	
Хлеб ржаной (24)	
Полдник:	
Кондитерские изделия(55)	
Кисель из плодово-ягодного концентрата(200)	
Ужин:	
Суп молочный с крупой гречневой(180)	
Компот из свежих плодов(180)	
Хлеб пшеничный (28)	
Хлеб ржано-пшеничный(24)	

Повар- Ниталиева С.Ж.

Директор МБОУ «Соловьёвская СОШ»
Н.А.Чернев



Завтрак:	7 день
Запеканка из творога с молоком сгущённым(190)	
Бутерброд с повидлом(20/10)	
Кофейный напиток с молоком (180)	
2 Завтрак	
Плоды или ягоды свежие(100)	
Обед:	
Салат из свеклы отварной(50)	
Суп картофельный с макаронными изделиями(180)	
Биточки из говядины(70)	
Рагу из овощей(130)	
Компот из свежих плодов(180)	
Хлеб пшеничный (28)	
Хлеб ржано-пшеничный(24)	
Полдник:	
Пирожки печёные с яблоками(60)	
Кисломолочный продукт(190)	
Ужин:	
Омлет натуральный(170)	
Салат из горошка зелёного консервированного(50)	
Чай с молоком(180)	
Хлеб пшеничный(28)	
Хлеб ржано-пшеничный(24)	

Повар –Ниталиева С.Ж.

Директор МБОУ «Соловьёвская СОШ»
Н.А.Чернев



Завтрак:	8 день
Каша жидкая молочная Геркулес(200)	
Бутерброд с маслом (20/5)	
Чай с молоком(180)	
2 Завтрак	
Сок фруктовый и ягодный(100)	
Обед:	
Винегрет овощной(50)	
Суп картофельный с бобовыми(горох)(180)	
Рыба, тушёная в томате с овощами(70)	
Макаронные изделия отварные с маслом(130)	
Компот из плодов или сушёных ягод(Курага)(180)	
Гренки из пшеничного хлеба(25)	
Хлеб ржано-пшеничный(24)	
Полдник:	
Ватрушка с повидлом(60)	
Молоко кипячёное(190)	
Ужин:	
Картофель запеченный брусочками(130)	
Салат из солёных огурцов с луком(70)	
Кисель из плодово-ягодного концентрата(200)	
Хлеб пшеничный(28)Хлеб ржано-пшеничный(24)	

Повар- Ниталиева С.Ж.

Директор МБОУ «Соловьёвская СОШ»
Н.А.Чернев



Завтрак:	9 день
Омлет натуральный (170)	
Бутерброд с сыром (20/13)	
Какао с молоком (200)	
2 Завтрак	
Фрукты и ягоды свежие(100)	
Обед:	
Салат из свежих помидоров(50)	
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной(180)	
Жаркое по-домашнему (150)	
Кисель из плодово-ягодного концентрата (200)	
Хлеб пшеничный (28)	
Хлеб ржано-пшеничный(24)	
Полдник:	
Булочка домашняя(60)	
Кисломолочный продукт(190)	
Ужин:	
Сырники из творога с повидлом(150)	
Чай с сахаром(200)	
Хлеб пшеничный (28)	
Хлеб ржано-пшеничный(24)	

Повар-Ниталиева С.Ж.

Директор МБОУ «Соловьёвская СОШ»
Н.А.Чернев



Завтрак:	10 день
Каша жидкая молочная из риса с маслом(195)	
Бутерброд с повидлом(20/10)	
Кофейный напиток с молоком (180)	
2 Завтрак	
Соки фруктовые и ягодные(100)	
Обед:	
Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком(50)	
Суп «Шахтёрский(180)	
Шницель рыбный натуральный с соусом(70)	
Капуста тушёная (130)	
Компот из свежих плодов(180)	
Хлеб пшеничный(28)	
Хлеб ржано-пшеничный(24)	
Полдник:	
Кондитерские изделия(55)	
Молоко кипячёное(190)	
Ужин:	
Макароны отварные с сыром(130)	
Фрукты или ягоды свежие(130)	
Чай с лимоном(200)	
Хлеб пшеничный(28) Хлеб ржано-пшеничный(24)	

Повар-Ниталиева С.Ж.