

**Примерное 2-х недельное (10 дневное) меню
для обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет (1-4 класс)**

ДЕНЬ 1

Наименование блюд	Выход в гр
Завтрак	
Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	49
Изделия макаронные отварные	160
Кофейный напиток злаковый на молоке	200
Сыр (порциями)	10
Хлеб из муки пшеничной	20
Обед	
Салат из моркови с растительным маслом	60
Щи из свежей капусты с картофелем	200
Рагу из мяса птицы (курица)	230
Чай с лимоном	200
Хлеб из муки пшеничной	30
Хлеб ржано-пшеничный	30
Полдник	
Котлеты рубленые (говядина)	80
Рис отварной	150
Помидоры свежие	50
Напиток клубничный	200
Хлеб из муки пшеничной	20

ДЕНЬ 2

Наименование блюд	Выход в гр
Завтрак	
Каша пшенная с курагой	180
Фрукты свежие по сезонности	90
Ветчина (порциями)	10
Какао-напиток на молоке	200
Хлеб из муки пшеничной	40
Обед	
Салат из свеклы с солеными огурцами	60
Суп с лапшой (на курином бульоне)	200
Плов куриный	230
Напиток лимонный	200
Хлеб из муки пшеничной	30
Хлеб ржано-пшеничный	30
Полдник	
Омлет с сосисками	150
Кукуруза консервированная	50
Кисель ягодный (вишневый)	200
Хлеб из муки пшеничной	20

ДЕНЬ 3

Наименование блюд	Выход в гр
Завтрак	
Запеканка из творога	150
Соус абрикосовый	15
Чай	200
Масло сливочное	10
Хлеб из муки пшеничной	40
Обед	
Салат из капусты с растительным маслом	60
Борщ с капустой и картофелем	200
Азу из говядины	80
Каша гречневая рассыпчатая	150
Напиток яблочный	200
Хлеб из муки пшеничной	30
Хлеб ржано-пшеничный	30
Полдник	
Запеканка картофельная с мясом	230
Чай	200
Огурцы свежие	50
Хлеб из муки пшеничной	40

ДЕНЬ 4

Наименование блюд	Выход в гр
Завтрак	
Каша «Дружба»	180
Кофейный напиток злаковый на молоке	200
Сыр (порциями)	10
Масло сливочное	10
Хлеб из муки пшеничной	40
Обед	
Салат из моркови с растительным маслом	60
Рассольник Ленинградский	200
Котлеты (биточки) рыбные	80
Рагу из овощей	150
Компот из плодов сушеных	200
Хлеб из муки пшеничной	30
Хлеб ржано-пшеничный	30
Полдник	
Макароны, запеченные с сыром	230
Масло сливочное	10
Кисель абрикосовый	200
Хлеб из муки пшеничной	40

ДЕНЬ 5

Наименование блюд	Выход в гр
Завтрак	
Омлет	150
Фрукты свежие по сезонности	220
Горошек зеленый консервированный	60
Какао-напиток на молоке	200
Хлеб из муки пшеничной	20
Обед	
Салат витаминный с растительным маслом	60
Суп картофельный с горохом	200
Сухарики из хлеба пшеничного	15
Шницель рубленый (говядина)	80
Пюре картофельное	150
Кисель ягодный	200
Хлеб из муки пшеничной	30
Хлеб ржано-пшеничный	30
Полдник	
Запеканка рисовая с творогом и изюмом	230
Сыр (порциями)	20
Компот из плодов свежих (лимон)	200
Хлеб из муки пшеничной	20

ДЕНЬ 6

Наименование блюд	Выход в гр
Завтрак	
Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	49
Каша гречневая рассыпчатая	150
Сыр (порциями)	20
Чай с молоком	200
Хлеб из муки пшеничной	40
Обед	
Салат из капусты с растительным маслом	60
Суп картофельный с рыбой	200
Биточки рубленые куриные	80
Рис отварной	150
Компот из плодов сушеных	200
Хлеб из муки пшеничной	30
Хлеб ржано-пшеничный	30
Полдник	
Рагу из мяса птицы (курица)	230
Огурцы свежие	50
Напиток вишневый	200
Хлеб из муки пшеничной	40

ДЕНЬ 7

Наименование блюд	Выход в гр
Завтрак	
Каша овсяная	180
Творог для детского питания	100
Кофейный напиток злаковый на молоке	200
Хлеб из муки пшеничной	40
Обед	
Салат из отварной свеклы	60
Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200
Гуляш из мяса птицы	80
Пюре картофельное	150
Чай	200
Хлеб из муки пшеничной	30
Хлеб ржано-пшеничный	30
Полдник	
Запеканка со свежими плодами	210
Сыр (порциями)	20
Напиток клюквенный	200
Хлеб из муки пшеничной	20

ДЕНЬ 8

Наименование блюд	Выход в гр
Завтрак	
Каша рисовая	180
Молоко	200
Сыр (порциями)	10
Хлеб из муки пшеничной	40
Обед	
Салат витаминный с растительным маслом	60
Щи из свежей капусты	200
Курица отварная	80
Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	150
Напиток лимонный	200
Хлеб из муки пшеничной	30
Хлеб ржано-пшеничный	30
Полдник	
Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	49
Изделия макаронные отварные	150
Горошек зеленый консервированный	50
Напиток яблочный	200
Хлеб из муки пшеничной	40

ДЕНЬ 9

Наименование блюд	Выход в гр
Завтрак	
Омлет с колбасными изделиями	150
Чай с лимоном	200
Огурцы свежие	60
Фрукты свежие по сезонности	220
Хлеб из муки пшеничной	20
Обед	
Икра кабачковая	60
Суп куриный	200
Плов с мясом птицы	230
Кисель ягодный	200
Хлеб из муки пшеничной	30
Хлеб ржано-пшеничный	30
Полдник	
Сырники из творога	150
Соус шоколадный	20
Салат из морковки с сахаром	60
Чай с лимоном	200
Хлеб из муки пшеничной	40
Хлеб ржано-пшеничный	30

ДЕНЬ 10

Наименование блюд	Выход в гр
Завтрак	
Сырники из творога	150
Соус шоколадный	20
Сыр (порциями)	20
Какао-напиток на молоке	200
Хлеб из муки пшеничной	40
Обед	
Салат из капусты с растительным маслом	60
Борщ с капустой и картофелем	200
Гуляш из говядины	80
Каша гречневая рассыпчатая	150
Напиток яблочный	200
Хлеб из муки пшеничной	30
Хлеб ржано-пшеничный	30
Полдник	
Биточки рубленые куриные	80
Пюре картофельное	150
Кукуруза консервированная	50
Компот из плодов сушеных	200
Хлеб из муки пшеничной	20