

10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

двухразовое питание (завтрак, обед)

для возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

1 вариант

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	
Омлет натуральный	
Салат из свежих овощей	
Бутерброд с сыром	
Какао с молоком	
Фрукты свежие	
ОБЕД	
Салат из свеклы с зеленым горошком	
Суп крестьянский с крупой	
Запеканка из печени с рисом	
Кисель из яблок свежих	
Хлеб пшеничный	

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	
Каша манная молочная жидкая	
Хлеб пшеничный	
Масло сливочное (порциями)	
Кофейный напиток на сгущенном молоке	
Кондитерское изделие	
ОБЕД	
Салат из капусты белокочанной	
Суп гороховый	
Запеканка картофельная с мясом	
Компот из смеси сухофруктов	
Хлеб пшеничный	

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	
Запеканка из творога Молоко сгущенное Чай с сахаром Фрукты свежие	
ОБЕД	
Салат из свеклы с сыром Борщ с капустой и картофелем Голубцы ленивые с томатным соусом Рис припущенный Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный	

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	
Каша рисовая молочная жидкая Бутерброд с сыром Кофейный напиток на сгущенном молоке Кондитерское изделие	
ОБЕД	
Винегрет овощной Рассольник ленинградский Бигус с колбасными изделиями Сок фруктовый Хлеб пшеничный	

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	
Запеканка капустная с мясом	
Хлеб пшеничный	
Чай с сахаром	
Фрукты свежие	
ОБЕД	
Салат из моркови и яблок	
Суп картофельный с фрикадельками	
Рыба, тушенная в томате с овощами	
Рис припущенный	
Компот из апельсинов с яблоками	
Хлеб пшеничный	

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	
Каша пшенная молочная	
Бутерброд с сыром	
Чай с лимоном	
Кондитерское изделие	
ОБЕД	
Икра кабачковая (промышленного производства)	
Суп с рыбными консервами	
Колбасные изделия отварные	
Макаронные изделия отварные	
Компот из яблок с лимоном	
Хлеб пшеничный	

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	
Макароны отварные с овощами и колбасными изделиями Бутерброд с джемом Какао с молоком Фрукты свежие	
ОБЕД	
Салат из свежих помидоров Щи из свежей капусты с картофелем Котлеты «Школьные» Рис припущенный Сок фруктовый Хлеб пшеничный	

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	
Биточки манные Молоко сгущенное Чай с сахаром Кондитерское изделие	
ОБЕД	
Салат картофельный с огурцами солеными Суп с крупой и фрикадельками Рыба, запеченная с картофелем по-русски Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный	

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	
Каша "Дружба" Бутерброд с сыром Какао с молоком Кондитерское изделие	
ОБЕД	
Салат витаминный Рассольник Тефтели из мяса (паровые) с томатным соусом Каша гречневая рассыпчатая Напиток из шиповника Хлеб пшеничный	

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	
Бигус с колбасными изделиями Хлеб пшеничный Кофейный напиток на сгущенном молоке Фрукты свежие	
ОБЕД	
Салат из свежих огурцов Суп крестьянский с крупой Печень говяжья по-строгановски Макаронные изделия отварные Сок фруктовый Хлеб пшеничный	