

10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

двухразовое питание (завтрак, обед)

для возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

1 вариант


1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	
Каша манная молочная жидкая	
Кофейный напиток на сгущенном молоке	
Хлеб пшеничный	
Повидло, джем, варенье (порциями)	
Кондитерское изделие	
ОБЕД	
Салат из капусты белокачанной	
Рассольник ленинградский	
Колбасные изделия отварные с томатным соусом	
Макаронные изделия отварные	
Сок фруктовый	
Хлеб пшеничный	

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	
Плов из говядины	
Чай с лимоном	
Хлеб пшеничный	
Фрукты свежие	
ОБЕД	
Салат из свежих овощей	
Суп гороховый с сухариками	
Рыба, тушенная в томате с овощами	
Картофель отварной с маслом	
Компот из смеси сухофруктов	
Хлеб пшеничный	

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	
Омлет натуральный	
Салат из свежих овощей	
Напиток из шиповника	
Бутерброд с сыром	
Кондитерское изделие	
ОБЕД	
Салат витаминный	
Суп картофельный с фрикадельками	
Оладьи из печени со сметанным соусом	
Рис припущенный	
Компот из свежих плодов	
Хлеб пшеничный	

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	
Сырники из творога запеченные	
Молоко сгущенное	
Чай с сахаром	
Кондитерское изделие	
ОБЕД	
Икра кабачковая (промышленного производства)	
Суп с макаронными изделиями и картофелем	
Котлеты из мяса с томатным соусом	
Каша гречневая рассыпчатая	
Напиток из шиповника	
Хлеб пшеничный	

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	
Каша рисовая молочная жидкая Чай с лимоном Хлеб пшеничный Повидло, джем, варенье (порциями) Кондитерское изделие	
ОБЕД	
Салат витаминный Щи из свежей капусты с картофелем Тефтели из говядины (паровые) с томатным соусом Рис припущенный Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный	

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	
Колбасные изделия отварные с томатным соусом Макаронные изделия отварные Чай с сахаром Хлеб пшеничный Кондитерское изделие	
ОБЕД	
Салат витаминный Суп крестьянский с крупой Плов из говядины Сок фруктовый Хлеб пшеничный	



7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	
Омлет натуральный	
Кукуруза консервированная	
Какао с молоком	
Хлеб пшеничный	
Повидло, джем, варенье (порциями)	
Фрукты свежие	
ОБЕД	
Винегрет овощной	
Суп с рыбными консервами	
Гуляш из отварной говядины	
Каша гречневая рассыпчатая	
Компот из смеси сухофруктов	
Хлеб пшеничный	

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	
Каша пшеничная молочная жидкая	
Чай с лимоном	
Хлеб пшеничный	
Повидло, джем, варенье (порциями)	
Фрукты свежие	
ОБЕД	
Салат из капусты белокачанной	
Рассольник	
Биточки рыбные в томатном соусе	
Картофель отварной с маслом	
Компот из яблок с лимоном	
Хлеб пшеничный	

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	
Запеканка из творога Молоко сгущенное Чай с сахаром Кондитерское изделие	
ОБЕД	
Кукуруза консервированная Борщ с капустой и картофелем Жаркое по-домашнему Кисель фруктовый Хлеб пшеничный	

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	
Макароны отварные с сыром Чай с лимоном Хлеб пшеничный Масло сливочное (порциями) Фрукты свежие	
ОБЕД	
Салат витаминный Суп картофельный с бобовыми Голубцы ленивые с томатным соусом Рис припущенный Компот из яблок с лимоном Хлеб пшеничный	