

**Примерное 2-х недельное (10 дневное) меню  
для обучающихся в возрасте с 11 и старше (5-11 класс)**

**ДЕНЬ 1**

Наименование блюд	Выход в гр
<b>Завтрак</b>	
Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	49
Изделия макаронные отварные	160
Кофейный напиток злаковый на молоке	200
Сыр (порциями)	20
Хлеб из муки пшеничной	20
<b>Обед</b>	
Салат из моркови с растительным маслом	100
Щи из свежей капусты с картофелем	250
Рагу из мяса птицы (курицы)	280
Чай с лимоном	200
Хлеб из муки пшеничной	30
Хлеб ржано-пшеничный	30
<b>Полдник</b>	
Котлеты рубленые (говядина)	80
Рис отварной	180
Помидоры свежие	50
Напиток клубничный	200
Хлеб из муки пшеничной	20

**ДЕНЬ 2**

<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход в гр</b>
<b>Завтрак</b>	
Каша пшенная с курагой	200
Фрукты свежие по сезонности	90
Ветчина (порциями)	20
Какао-напиток на молоке	200
Хлеб из муки пшеничной	40
<b>Обед</b>	
Салат из свеклы с солеными огурцами	100
Суп с лапшой (на курином бульоне)	250
Плов куриный	280
Напиток лимонный	200
Хлеб из муки пшеничной	30
Хлеб ржано-пшеничный	30
<b>Полдник</b>	
Омлет с сосисками	200
Кукуруза консервированная	50
Кисель ягодный (вишневый)	200
Хлеб из муки пшеничной	20

**ДЕНЬ 3**

<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход в гр</b>
<b>Завтрак</b>	
Запеканка из творога	175
Соус абрикосовый	15
Чай	200
Масло сливочное	10
Хлеб из муки пшеничной	40
<b>Обед</b>	
Салат из капусты с растительным маслом	100
Борщ с капустой и картофелем	250
Азу из говядины	100
Каша гречневая рассыпчатая	180
Напиток яблочный	200
Хлеб из муки пшеничной	30
Хлеб ржано-пшеничный	30
<b>Полдник</b>	
Запеканка картофельная с мясом	250
Чай	200
Огурцы свежие	50
Хлеб из муки пшеничной	40

**ДЕНЬ 4**

<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход в гр</b>
<b>Завтрак</b>	
Каша «Дружба»	200
Кофейный напиток злаковый на молоке	200
Сыр (порциями)	20
Масло сливочное	10
Хлеб из муки пшеничной	40
<b>Обед</b>	
Салат из моркови с растительным маслом	100
Рассольник Ленинградский	250
Котлеты рыбные	100
Рагу из овощей	180
Компот из плодов сушеных	200
Хлеб из муки пшеничной	30
Хлеб ржано-пшеничный	30
<b>Полдник</b>	
Макароны, запеченные с сыром	250
Масло сливочное	10
Кисель абрикосовый	200
Хлеб из муки пшеничной	40

**ДЕНЬ 5**

<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход в гр</b>
<b>Завтрак</b>	
Омлет	180
Фрукты свежие по сезонности	220
Горошек зеленый консервированный	60
Какао-напиток на молоке	200
Хлеб из муки пшеничной	20
<b>Обед</b>	
Салат витаминный с растительным маслом	100
Суп картофельный с горохом	250
Сухарики из хлеба пшеничного	15
Шницель рубленый (говядина)	100
Пюре картофельное	180
Кисель ягодный	200
Хлеб из муки пшеничной	30
Хлеб ржано-пшеничный	30
<b>Полдник</b>	
Запеканка рисовая с творогом и изюмом	250
Сыр (порциями)	20
Компот из плодов свежих (лимон)	200
Хлеб из муки пшеничной	20

## ДЕНЬ 6

Наименование блюд	Выход в гр
<b>Завтрак</b>	
Мюсли с молоком или Изделия фигурные и хлопья из круп с молоком	200
Сыр (порциями)	20
Масло сливочное	10
Чай с молоком	200
Хлеб из муки пшеничной	40
<b>Обед</b>	
Салат из капусты с растительным маслом	100
Суп картофельный с рыбой	250
Биточки рубленые куриные	100
Рис отварной	180
Компот из плодов сушеных	200
Хлеб из муки пшеничной	30
Хлеб ржано-пшеничный	30
<b>Полдник</b>	
Рагу из мяса птицы (курица)	250
Огурцы свежие	50
Напиток вишневый	200
Хлеб из муки пшеничной	40

**ДЕНЬ 7**

<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход в гр</b>
<b>Завтрак</b>	
Каша овсяная	200
Творог для детского питания	100
Кофейный напиток злаковый на молоке	200
Хлеб из муки пшеничной	40
<b>Обед</b>	
Салат из отварной свеклы	100
Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250
Гуляш из мяса птицы	100
Каша гречневая рассыпчатая	180
Чай	200
Хлеб из муки пшеничной	30
Хлеб ржано-пшеничный	30
<b>Полдник</b>	
Сардельки, колбаски (сосиски)	49
Изделия макаронные отварные	180
Горошек зеленый консервированный	50
Напиток яблочный	200
Хлеб из муки пшеничной	40

**ДЕНЬ 8**

<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход в гр</b>
<b>Завтрак</b>	
Каша рисовая	200
Молоко	200
Сыр (порциями)	20
Хлеб из муки пшеничной	40
<b>Обед</b>	
Салат витаминный с растительным маслом	100
Щи из свежей капусты	250
Курица отварная	100
Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	180
Напиток лимонный	200
Хлеб из муки пшеничной	30
Хлеб ржано-пшеничный	30
<b>Полдник</b>	
Запеканка со свежими плодами	250
Сыр (порциями)	20
Напиток клюквенный	200
Хлеб из муки пшеничной	20

**ДЕНЬ 9**

<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход в гр</b>
<b>Завтрак</b>	
Омлет с колбасными изделиями	180
Чай с лимоном	200
Огурцы свежие	60
Фрукты свежие по сезонности	220
Хлеб из муки пшеничной	20
<b>Обед</b>	
Икра кабачковая	100
Суп куриный	250
Плов с мясом птицы	280
Кисель ягодный	200
Хлеб из муки пшеничной	30
Хлеб ржано-пшеничный	30
<b>Полдник</b>	
Лапшевник с творогом	200
Салат из моркови с сахаром	60
Чай с лимоном	200
Хлеб из муки пшеничной	40

**ДЕНЬ 10**

<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход в гр</b>
<b>Завтрак</b>	
Каша манная с изюмом	200
Сыр (порциями)	20
Какао-напиток на молоке	200
Хлеб из муки пшеничной	40
<b>Обед</b>	
Салат из капусты с растительным маслом	100
Борщ с капустой и картофелем	250
Гуляш из говядины	100
Каша гречневая рассыпчатая	180
Напиток яблочный	200
Хлеб из муки пшеничной	30
Хлеб ржано-пшеничный	30
<b>Полдник</b>	
Биточки рубленые куриные	80
Пюре картофельное	180
Кукуруза консервированная	50
Компот из плодов сушеных	200
Хлеб из муки пшеничной	20