

**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	
Икра кабачковая	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 квашеной капусты	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	
Икра кабачковая	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	
Икра свекольная	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	
Кукуруза консервированная	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 из квашенной капусты	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 отварной моркови с яблоком и растительным маслом	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	
Икра свекольная	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