

Десятидневное меню старшая возрастная группа (5-11 классы)

1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница	
Завтрак 1									
Каша геркулесовая молочная, 200гр	200	Каша молочная "Дружба", 200гр	200	Омлет натуральный (Ш)	150	Макароны отварные с сыром, 150гр	150	Запеканка из творога с повидлом, 150гр	150
Сыр порционно, 16гр	16	Масло сливочное 10гр	10	-Колбаса в/к порциями	25	Масло сливочное 10гр	10	Масло сливочное 5г	5
Хлеб пшеничный, 50гр	50	Хлеб пшеничный, 50гр	50	Хлеб пшеничный, 50гр	50	Хлеб пшеничный, 50гр	50	Хлеб пшеничный, 50гр	50
Чай с сахаром, 200гр	200	Чай с сахаром 200гр	200	Какао с сахаром и молоком, 200гр	200	Чай с сахаром, 200гр	200	Чай с сахаром, 200гр	200
обед									
Икра кабачковая, 100гр	100	Салат "Здоровье" (100гр)	100	Салат из квашеной капусты, 100гр	100	Салат из соленых огурцов, 100гр	100	Салат из свеклы с чесноком, 100гр	100
Рассольник (Ш)	250	Суп вермишелевый на курином бульоне, 250гр	250	Суп из овощей	250	Борщ вегетарианский со сметаной, 250/8гр	258	Суп гороховый с гречками, 250гр	250
Каша гречневая рассыпчатая, 180гр	180	Картофельное пюре, 180гр	180	Плов с курицей, 280гр	280	Жаркое по-домашнему со свиной	250	Макароны отварные, 180гр	180
Биточки куриные запеченные, 100гр	100	Котлета рыбная, 100 гр	100	Компот из фруктов, 200гр	200	Компот из сухофруктов, 200	200	Сосиска отварная, 100	100
Сок фруктовый	200	Компот из сухофруктов, 200	200	Хлеб пшеничный, 50гр	50	Хлеб пшеничный, 50гр	50	Компот из фруктов, 200гр	200
Хлеб пшеничный, 50гр	50	Хлеб пшеничный, 50гр	50	Хлеб ржаной, 40гр	40	Хлеб ржаной, 40гр	40	Хлеб пшеничный, 50гр	50
Хлеб ржаной, 40гр	40	Хлеб ржаной, 40гр	40					Хлеб ржаной, 40гр	40
полдник									
Кондитерское изделие.	50	Булочка Домашняя	75	Кондитерское изделие.	50	Кондитерское изделие.	50	Фрукт 180гр	180
Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	Фрукт 180гр	180	Фрукт 180гр	180	Булочка Домашняя	75
				Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200

6 день понедельник		7 день вторник		8 день среда		9 день четверг		10 день пятница	
Завтрак 1									
Каша рисовая молочная, 200гр	200	Омлет натуральный, 150гр	150	Каша гречневая молочная, 200гр	200	Запеканка из творога с повидлом, 150гр	150	Каша манная молочная, 200гр	200
Масло сливочное 5г	5	Колбаса в/к порциями	25	Масло сливочное 10гр	10	Масло сливочное 10гр	10	Сыр порционно, 16гр	16
Хлеб пшеничный, 50гр	50	Хлеб пшеничный, 50гр	50	Хлеб пшеничный, 50гр	50	Хлеб пшеничный, 50гр	50	Хлеб пшеничный, 50гр	50
Чай с сахаром, 200гр	200	Какао с сахаром и молоком, 200гр	200	Чай с сахаром, 200гр	200	Какао с сахаром и молоком, 200гр	200	Чай с сахаром 200гр	200
обед									
Икра кабачковая, 100гр	100	Суп вермишелевый на курином бульоне, 250гр	250	Салат из свеклы, 100гр	100	Салат из соленых огурцов, 100гр	100	Салат из квашеной капусты, 100гр	100
Суп рыбный, 250гр	250	Картофельное пюре, 180гр	180	Щи из свежей капусты (Ш)	250	Свекольник со сметаной, 250/8гр	258	Суп гороховый с гречками, 250гр	250
Печень по-строгановски, 100гр	100	Сосиска отварная, 100гр	100	Рис отварной рассыпчатый, 180гр	180	Каша гречневая рассыпчатая, 180гр	180	Картофельное пюре, 180гр	180
Макароны отварные, 180гр	180	Компот из фруктов, 200гр	200	Грудка куриная в сметанном соусе	100	Гуляш из мяса, 100гр	100	Биточки куриные запеченные, 100гр	100
Сок плодово-ягодный	200	Фрукт 180гр	180	Компот из сухофруктов, 200	200	Компот из фруктов, 200гр	200	Компот из сухофруктов, 200	200
Хлеб пшеничный, 50гр	50	Хлеб пшеничный, 50гр	50	Хлеб пшеничный, 50гр	50	Хлеб пшеничный, 50гр	50	Хлеб пшеничный, 50гр	50
Хлеб ржаной, 40гр	40	Хлеб ржаной, 40гр	40	Хлеб ржаной, 40гр	40	Хлеб ржаной, 40гр	40	Хлеб ржаной, 40гр	40
полдник									
Булочка Домашняя	75	Булочка Домашняя	75	Фрукт 180гр	180	Булочка Домашняя	75	Кондитерское изделие.	50
Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	Кондитерское изделие.	50	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200
				Сок фруктовый	200			Фрукт 180гр	180