



**Десятидневное меню примерное  
на осенне-зимний период (с 02.09.2024г. по 28.02.2025г.)**

Дни	Завтрак	Объем порций 1-3 г.	Обед	Объем порций 1-3 г.	Полдник	Объем порций 1-3 г.	Объем порций	
1.	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. Бутерброд с маслом слив. Кофейный напиток с молоком	140/3 25/5 180/6	Огурцы свежие порционно Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками Котлета рубленая из говядины Каша гречневая рассыпчатая Напиток из сухофруктов Хлеб ржаной	40 150/10 50 110 150 35	Кисломолочный напиток с сахаром  Вафли	150/2  1 шт	Пюре картофельное Чай с сахаром Хлеб пшеничный	45/15 120 150/5 25
	9.40 2-й завтрак Сок	200						
2.	Каша полбяная молочная с маслом сливочным Бутерброд с сыром, маслом сливочным Какао с молоком	140/3 25/10/5 180/6	Салат из моркови Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне со сметаной Фрикадельки куриные в молочном соусе Вермишель отварная с маслом сливочным Кисель Хлеб ржаной	40 150/7 40/20 110/3 150 35	Кисломолочный напиток  Булочка дорожная	150  35	Омлет натуральный  Чай с мармеладом Хлеб пшеничный	120  170/ 1шт 25
	9.40 2-й завтрак Фрукт Яблоки, или Апельсин, или Банан, или Мандарин	100						
3.	Каша кукурузная молочная с маслом слив. Бутерброд с маслом сливочным Чай с молоком, сахаром	140/4 25/5 170/6	Помидоры свежие Суп картофельный с горохом на мясном бульоне Плов из отварной говядины Компот из урюка Хлеб ржаной	40 150 150 150 35	Молоко кипячен.  Печенье	150  1шт	Запеканка творожная с молоком сгущенным  Чай с сахаром и лимоном	110/20  150/5/5
	9.40 2-й завтрак Сок	200						
4.	Каша ячневая молочная с маслом сливочным Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом Кофейный напиток с молоком	140/3 25/5/10 180/6	Салат из свежей капусты Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне Гуляш из отварной птицы Каша гречневая рассыпчатая Напиток из сухофруктов Хлеб ржаной	40 150 30/30 110 150 35	Кисломолочный напиток с сахаром  Булочка с сахаром	150/2  50	Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным Чай с сахаром Хлеб пшеничный	40/20  110/2  150/5 25
	9.40 2-й завтрак Фрукт	100						
5.	Суп молочный с вермишелью Бутерброд с сыром, маслом сливочным Какао с молоком	180 25/10/5 150/5	Салат из моркови Суп из овощей, с мясными фрикадельками, со сметаной Запеканка картофельная с мясом, со сметанным соусом Компот из свежих яблок Хлеб ржаной	40 150/10/5 130/20 150 40	Кисломолочный напиток  Печенье	150  1 шт	Омлет с сыром Чай с сахаром, с яблоком Хлеб пшеничный	120 150/5/10 20
	9.40 2-й завтрак Сок	200						
6.	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным Бутерброд с маслом сливочным Чай с молоком, сахаром	140/4 25/5 170/6	Салат из свежей капусты Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной Тефтели куриные с рисом в сметано-томатном соусе Макаронные изделия отварные с маслом сливочным Кисель Хлеб ржаной	40 150/5 40/20 110/3 150 35	Кисломолочный напиток  Вафли	150  1 шт	Королевская ватрушка  Напиток из шиповника	120  150/5
	9.40 2-й завтрак Фрукт Яблоки, или Апельсин или Банан, или Мандарин	100						
7.	Каша рисовая молочная с маслом сливочным Бутерброд с сыром, маслом сливочным Кофейный напиток с молоком	140/3 25/10/5 180/6	Огурцы свежие порционно Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне, с мясом говядины Рагу из овощей с мясным фаршем Напиток из сухофруктов Хлеб ржаной	40 150/10 110/40 150 35	Кисломолочный напиток с сахаром  Печенье	150/2  1 шт	Биточки рубленые из рыбы Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным Чай с мармеладом Хлеб пшеничный	50 110/2  170/1 шт 25
	9.40 2-й завтрак Сок	200						
8.	Каша манная молочная с маслом сливочным Бутерброд с маслом сливочным Какао с молоком	140/3 25/5 180/6	Салат из моркови Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной Суфле куриное с рисом Картофель запеченный Компот из урюка Хлеб ржаной	40 150/10/5 55 120 150 35	Кисломолочный напиток  Гребешок из дрожжевого теста	150  40	Омлет натуральный Чай с сахаром, с яблоком Хлеб пшеничный	130 150/5/10 25
	9.40 2-й завтрак Фрукт	150						
9.	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным Бутерброд с сыром, маслом сливочным Чай с молоком, сахаром	140/3 25/10/5 170/6	Салат из свежей капусты Суп картофельный с горохом на мясном бульоне Бефстроганов из отварной говядины Пюре картофельное Кисель Хлеб ржаной	40 150 30/30 120 150 35	Кисломолочный напиток  Булочка с сахаром	150  50	Запеканка творожная с молоком сгущенным Чай с сахаром и лимоном	110/20  150/5/5
	9.40 2-й завтрак Сок	200						
10	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным Бутерброд с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком	140/3 25/5 180/6	Помидоры свежие Суп -лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы Биточки «Домашние» Рагу из овощей Компот из свежих яблок Хлеб ржаной	40 150/10 50 120 150 35	Молоко кипячен. Печенье	150  1шт	Расстегай с рыбой Напиток из шиповника	100 150/5
	9.40 2-й завтрак Фрукт	100						