

**Примерное десятидневное меню
(с 01.09.2022г. по 28.02.2023 г.)**

д н и	завтрак	объём порций		второ й завтра к	обед	объём порций		полдник	объём порций		ужин	объём порций	
		1-3	3-7			1-3	3-7		1-3	3-7		1-3	3
1	Каша гречневая с маслом или плов фруктовый Хлеб пшеничный с маслом, с сыром Чай с сахаром Яйцо отварное	110 130	130 150	Сок 100.	Суп вермишелевый на м/к бульоне Ленивые голубцы с мясом или ленивые голубцы порц. Салат луковый или зел.горошек Компот из с/ф или св.фруктов Хлеб	150 150 130 30 15 150 150 40	180 200 170 40 20 180 180 50	Кефир Булочка домашн.	150 50	180 70	Суп молочный пшеничный Чай сладкий Хлеб Печенье Салат овощной	180 150 20 1шт. 40	2 1 3 2л 60
2	Каша геркулесовая молочная Хлеб с маслом Кофейный напиток повидло	150 30/5 150 10	180 40/6 180 15	сок 100	Суп кудрявый на м/к бульоне со сметаной картофельное пюре мясные котлеты Компот из с/ф Хлеб Салат свекольный	150 100 60 150 40 40	180 130 70 180 50 60	Молоко Гренки	180 11	200 15	Салат морковный или морковно-яблочный Пудинг творожно-рисовый или творожный омлет Соус сметанный Кисель Хлеб Яйцо отварное	50 130 110 30 150 20 1шт	6 1 1 40 18 30 1л
3	Каша пшеничная молочная Хлеб с маслом сыром Какао на молоке	150 30/5 10 160	180 40/6 15 180	сок 100	Свекольник на м/к бульоне со сметаной и пшеном Треугольник или Вак бэлеш с мясом Компот из с/ф или свежих фруктов Хлеб Салат овощной	150 90 150 40 30	180 110 180 50 60	Молоко Вафли	180 1шт	200 2шт	Овощное рагу Биточки рыбные Чай сладкий Хлеб Или сложный гарнир С капустой	180 70 150 20 110	2 8 18 3 1
4	Каша манная молочная Хлеб пшеничный с маслом Кофейный напиток Яйцо отварное	150 30/5 160 1шт	180 40/6 180 1шт	Сок 100	Щи на курином бульоне со сметаной Рис отварной и биточки куриные или плов из курицы Салат здоровье Компот из с/ф Хлеб	150 100 60 150 30 150 40	180 130 70 200 60 180 50	Кефир Пряники	150 1шт	180 1шт	Сырники порционные или вареники ленивые, или лапшевник с творогом Соус сметанный Морковь с сахаром Кисель Хлеб	130 120 130 30 50 150 20	1 1 1 4 6 1 3
5	Каша «Дружба» молочная Хлеб пшеничный с маслом Какао на молоке	150 30/5 160	180 40/6 180	Сок 100	Рассольник на м/к бульоне со сметаной Макароны отварные Бефстроганов или гуляш Компот из с/ф или свежих фруктов Хлеб ржаной Свекла тушеная в сметане	150 100 60 60 150 40 30	180 130 70 180 50 50	Молоко Гренки	180 11	200 15	Омлет яичный Салат «Морковный» Чай сладкий Хлеб Фрукты	80 30 150 20 1	1 50 18 30

Макаронные отварные маслом	110	130	Сок 100.	Суп гречневый или рисовый на м/к бульоне Зразы с яйцом порционные или тушеная капуста с котлетами Компот из свежих фруктов Хлеб Салат овощной	150 80 100 60 150 40 30	180 90 130 70 180 50 60	Кефир Плошки московские	150 50	180 70	Картофельное пюре и рыба тушеная с овощами или Уха рыбная Чай сладкий Хлеб Вафли	100 120 180 150 20 1шт.	1 14 20 18 3 21
Каша манная молочная Хлеб с маслом Кофейный напиток	150 30/5 10 150 1шт	180 40/6 15 180 1шт	сок 100	Борщ на м/к бульоне со сметаной Жаркое по-домашнему или Азу по-татарски Компот из с/ф или св. фруктов Хлеб Морковная икра	150 160 150 40 40	180 200 180 50 50	Молоко Гренки	180 11	200 15	Творожная запеканка или Ватрушка королевская Соус сметанный Кисель Хлеб Салат овощной	130 125 30 150 20 30	1 1 4 18 3 6
Каша пшеничная молочная Хлеб с маслом Какао на молоке Яйцо отварное	150 30/5 10 160 1шт	180 40/6 15 180 1шт	Сок 100.	Суп домашняя лапша или затируха на м/к бульоне Каша гречневая рассыпчатая Гуляш мясной или бефстроганов Компот из с/ф Хлеб Салат овощной	150 100 60 60 150 40 30	180 130 70 70 180 50 60	Молоко Печенье	180 1шт	200 2шт	Суфле рыбное или тефтели рыбные С соусом Картофельн. пюре Чай сладкий Салат свекольный Хлеб	80 90 30 100 150 50 20	1 1 4 1 1 60 3
Каша ячневая молочная Хлеб с маслом Кофейный напиток	150 30/5 160	180 40/6 180	Сок 100	Суп картофельный или овощной на курин бульоне Рис отварной гуляш из курицы Плов с курицей Компот из с/ф или свежих фруктов Салат овощной Хлеб	150 100 60 180 150 30 40	180 150 70 200 180 60 50	Кефир Вафли фрукты	100 1шт. 1шт	130 2шт. 1шт.	Салат морковно- яблочный Ватрушки с творогом или сочни с творогом Кисель Хлеб Яйцо отварное или омлет яичный	50 80 90 150 20 80	6 1 10 1 3 1
Каша молочная рисовая Хлеб с маслом Какао на молоке Яйцо отварное	150 30/5 160 1шт	180 40/6 180 1шт	Сок 100	Суп крестьянский на курином бульоне Сложный гарнир с курин. биточками или овощное рагу с курицей Салат овощной Компот из с/ф Хлеб	150 110 60 150 40 150 40	180 150 70 220 60 180 50	Молоко Гренки Фрукт	180 11 1шт	200 15 1шт	Растягай с овощами или блины с повидлой Чай с молоком Хлеб Фрукт Кыстыбыл с пшеной	90 90 10 150 20 1 90	1 1 1 18 30 3 11