

1 день Понедельник*Завтрак*

Сырники с джемом 130
 Бутерброд с маслом и сыром 40/5/5
 Какао 180
 Фрукты 100

Обед

Суп вермишелевый с фрик-ами 250/35
 Мясо тушёное в сметане 100
 Каша рисовая 150
 Свекла отварная 93
 Компот, Хлеб 150/40

Полдник

Йогурт 125
 Булочка 60

Ужин

Овощи припущенные в молоке 150
 Молоко 180

3 день Среда*Завтрак*

Запеканка творожная 125
 Бурброд масло сыр 40/5/5
 Чай с молоком 150
 Фрукты 100

Обед

Суп картофель горох с гренками 250/15
 Котлета мясная 105
 Каша пшеничная вязкая 150
 Капуста тушёная кислая 64
 Компот 150
 Хлеб 40

Полдник

Булочка 1 шт
 Кисель 180

Ужин

Рагу овощное 150
 Яйцо отварное 1 шт
 Какао 180
 Хлеб с маслом 55/10

5 день Пятница*Завтрак*

Вареники ленивые со сметаной 120/15
 Ряженка 150
 Хлеб с мёдом 40/5
 Фрукты 100

Обед

Бульон куриный рисовый 250
 Суфле из говядины 60
 Макароны отварные 130
 Огурец солёный 50
 Компот 150
 Хлеб 40

Полдник

Булочка 1 шт
 Кисель 180

Ужин

Оладьи куриные 105
 Капуста тушёная
 Сок фруктовый 200

2 день Вторник*Завтрак*

Каша молочная овсяная 200
 Батон с маслом и джемом 45/5/10
 Чай с лимоном 150/3
 Фрукты 100

Обед

Суп овощной 200
 Жаркое по-домашнему 170
 Солёный огурец 50
 Компот 150
 Хлеб 40

Полдник

Йогурт 125
 Печенье 50

Ужин

Блинчики с повидлом 75/20
 Какао 180

4 день Четверг*Завтрак*

Каша молочная рисовая 200
 Бутерброд с маслом джемом 40/5/10
 Чай с лимоном 150/3
 Фрукты 100

Обед

Борщ украинский 200
 Рыба отварная с овощами 100
 Картофель отварной 130
 Свекла тушёная 73
 Компот 150
 Хлеб 40

Полдник

Сырники 130
 Кефир 150

Ужин

Голубцы ленивые с куриным мясом 170
 Напиток шиповника 180
 Хлеб 40

6 день Понедельник*Завтрак*

Суп молочный овсяный 200
 Бутерброд с маслом сыром 40/5/5
 Какао 180
 Фрукты 100

Обед

Суп манный с фрик-ами 250/35
 Битки рубленые куриные 80
 Картофель отварной 130
 Свекла тушёная 73
 Компот 150
 Хлеб 40

Полдник

Запеканка рисово-сырная 150/15
 Йогурт 125

Ужин

Котлеты рыбные 80
 Хлеб с маслом 40/5
 Чай 150

7 день Вторник*Завтрак*

Овощи припущенные в молочн соусе 60/14
 Мясо отварное 80
 Чай с лимоном 150/3
 Хлеб 40
 Фрукты 100

Обед

Борщ украинский 250
 Плов с куриным мясом 160
 Огурец солёный 50
 Компот 150
 Хлеб 40

Полдник

Булочка 1 шт
 Какао 180

Ужин

Биток рубленный из куриного мяса 80
 Хлеб с маслом 40/5
 Чай 150

9 день Четверг*Завтрак*

Суп молочный вермишелевый 200
 Хлеб с маслом с сыром 40/5/5
 Какао 180
 Фрукты 100

Обед

Суп картоф с галушками 250
 Зразы рыбные рубленные 90
 Каша рисовая вязкая 120
 Капуста квашеная тушёная 64
 Компот 150
 Хлеб 40

Полдник

Блинчики с джемом 75/20
 Кисель 180

Ужин

Яйцо варёное 1 шт
 Рагу овощное 150
 Хлеб с маслом 150/10
 Чай лимон 150/3

8 день Среда*Завтрак*

Сырники 130
 Ряженка 150
 Хлеб с мёдом 40/5
 Фрукты 100

Обед

Суп гречневый 200
 Куры отварные 90
 Картофель отварной 130
 Свекла тушёная 73
 Сок 200
 Хлеб 40

Полдник

Шарлотка 150
 Йогурт 125

Ужин

Бигус овощной куриный 160
 Хлеб 40
 Кисель 180

10 день Пятница*Завтрак*

Морковка тушёная 50
 Вареники ленивые со сметан. соусом 120/15
 Хлеб с мёдом 40/5
 Кефир 150
 Фрукты 100

Обед

Суп овощной 250
 Тефтели куриные 105
 Каша гречневая 150
 Огурец солёный 50
 Сок 200
 Хлеб 40

Полдник

Булочка 1 шт
 Йогурт 125

Ужин

Котлеты картоф со смет соусом 175/30
 Молоко кипяченое 150

**2-х недельное перспективное меню
 разработано на основании
 Методического пособия
 "Организация питания в детских
 учебных учреждениях"
 2014 г.**