

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

1 день

2 день

3 день

4 день

5 день

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак: Геркулесовая каша молоч. слад. со слив. маслом (160/180) Хлеб пшеничный со сливочным маслом (30/5, 33/7) Кофейный напиток на молоке (160/180)	Завтрак: Каша гречневая молочная с сахаром, слив. маслом (160/180) Хлеб пшеничный с маслом сливочным (30/5, 33/7) Какао сладкое на молоке (160/180)	Завтрак: Творожная запеканка со ступённым молоком (130/30; 160/40) Хлеб пшенич. с маслом слив-м (35/5; 40/10) Кофейный напиток на молоке с сахаром (160/180)	Завтрак: Каша пшеничная слад. молочная с масл. сливоч. (150/180) Сыр (15/20) Хлеб пшенич. с маслом сливочным (30/5; 40/10) Какао на молоке с сахаром (150/180)	Завтрак: Каша рисовая молочн. слад. с маслом слив. (150/180) ½ яйцо отварное Хлеб пшеничный с маслом сливочным (30/5; 35/5) Кофейный напиток сладк. на молоке (150/180)
Второй завтрак: Сок (100/ 100гр.)	Второй завтрак: Фрукт (100/ 100гр.)	Второй завтрак: Фрукт свеж. (100/ 100гр.)	Второй завтрак: Фрукт свежий (100/ 100)	Второй завтрак: Фрукт свежий (100/ 100гр.)
Обед: Салат из кукурузы на растит. масле. (- / 50) Суп лапша на мясокостном бульоне (150/180) Шуфрут с курой (150/180) Хлеб ржаной. (30/40) Компот из кураги (150/180)	Обед: Салат из зелен. горошка на раст. масле (30/50) Суп гороховый на курином бульоне (150/180) Рис отварной с маслом слив. (110/130) Бефстроганов из печени (50/70) Хлеб ржаной. (30/30) Компот из кураги, изюм (150/100)	Обед: Помидор свежий (- / 50) Борщ на м/кост. б-не, со сметаной (150/5; 180/5) Картофельное пюре с маслом сл. (110/130) Мясная котлета (50/70) Хлеб ржаной (30/40) Сок (150/180)	Обед: Огурец свеж. (30/50) Щи на м/кост. бульоне со сметаной (150/180) Макароны отварн. со сл. маслом (110/130) Котлета рыбная (50/70) Хлеб ржаной. (30/40) Компот из кураги и изюма (150/180)	Обед: Солен. огурец (-/50) Суп картофельный на курином бульоне (150/180) Плов с мясом на раст.масле (150/180) Хлеб ржаной (30/50) Компот из кураги и изюма (150/180)
Полдник: Печенье/вафли (40/50) Чай сладкий (160/200)	Полдник: Булочка с повидлом (50/50) Чай (150/200)	Полдник: Булка «Неженка» (50/60) Снежок/Ряженка (150/190)	Полдник: Ватрушка с творогом (60/60) Молоко (150/200)	Полдник: Плюшка. (40/50) Чай сладкий (160/200)
Ужин: Огурец соленый (30/50) Картофель тушеный с мясом со слив. маслом (150/180) Хлеб пшеничный (30/40) Компот из свеж. фруктов (170/180)	Ужин: Капуста тушеная с фасолью со слив. маслом (150/180) Мясо отварное (50/50) Хлеб пшеничный (30/40) Кисель (160/200)	Ужин: Кура отварная (50/70) Овощное рагу с маслом сл. (120/140) Хлеб пшеничный (40/40) Чай сладкий с лимоном (180/200)	Ужин: Салат из отварн. свеклы на раст. масле (30/50) Картофель туш. с курой и маслом сливочным (170/180) Хлеб пшеничный (30/40) Чай сладкий (170/180)	Ужин: Салат из зелен.горошка на раст.масле (35/50) Омлет с маслом слив. (150/180) Хлеб пшеничный (35/40) Компот из кураги и изюма (150/180)

Утверждаю:

(Вр.ИО. Заменяющего МБДОН № 97) Лохова О.В.

Согласовано: *Александровича Е. В.*



10 день

[illegible]

Составитель: Председатель проф. комиссии
Медведев М. В.