



Директор: Соляная С.Е.

Примерное меню для детей в возрасте от 7 до 11 лет

День:1

Завтрак:

Каша пшеничная молочная жидкая	180/50
Яйцо	40
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10
Кофейный напиток	200
Фрукты свежие	100

Обед:

Салат «Школьный»	80
Суп картофельный с крупой	250
Рагу из мяса	200
Компот из плодов сушеных	200
Хлеб ржаной	48
Хлеб пшеничный	35

День:2

Завтрак:

Салат из свежих помидоров	80
Кура отварная	80
Макаронные отварные	180/5
Чай с лимоном и сахаром	200
Хлеб ржаной	48

Обед

Салат из белокочанной капусты	80
Суп «Ленинградский»	250/10
Рыба припущенная	80
Картофельное пюре	180
Компот из смеси с/фр	200
Хлеб ржаной	48
Хлеб пшеничный	35

День:3

Завтрак:

Салат из свежих огурцов	80
Гуляш из отварной говядины	100
Каша гречневая рассыпчатая	180\5
Кисель из концентрата на ягодных экстрактах	200
Хлеб ржаной	48

Обед:

Салат из моркови	80
Свекольник	250/10
Плов из говядины	200
Напиток яблочно-лимонный	200
Хлеб ржаной	48
Хлеб пшеничный	35

Утверждаю: \_\_\_\_\_

Директор: Соляная С.Е.

### Примерное меню для детей в возрасте от 7 до 11 лет

#### День:1

##### Завтрак:

Каша пшеничная молочная жидкая	180/50
Яйцо	40
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10
Кофейный напиток	200
Фрукты свежие	100

##### Обед:

Салат «Школьный»	80
Суп картофельный с крупой	250
Рагу из мяса	200
Компот из плодов сушеных	200
Хлеб ржаной	48
Хлеб пшеничный	35

#### День:2

##### Завтрак:

Салат из свежих помидоров	80
Кура отварная	80
Макароны отварные	180/5
Чай с лимоном и сахаром	200
Хлеб ржаной	48

##### Обед

Салат из белокочанной капусты	80
Суп «Ленинградский»	250/10
Рыба припущенная	80
Картофельное пюре	180
Компот из смеси с/фр	200
Хлеб ржаной	48
Хлеб пшеничный	35

#### День:3

##### Завтрак:

Салат из свежих огурцов	80
Гуляш из отварной говядины	100
Каша гречневая рассыпчатая	180\5
Кисель из концентрата на ягодных экстрактах	200
Хлеб ржаной	48

##### Обед:

Салат из моркови	80
Свекольник	250/10
Плов из говядины	200
Напиток яблочно-лимонный	200
Хлеб ржаной	48
Хлеб пшеничный	35

#### День:4

##### Завтрак:

Салат из квашеной капусты	80
Биточки мясные	80
Картофель отварной с маслом	180/4
Чай с сахаром	200
Хлеб ржаной	48

##### Обед:

Салат из свеклы с растительным маслом	80
Щи из свежей капусты с картофелем	250/10
Сосиска отварная	47/2
Макароны отварные	180/5
Напиток апельсиновый	200
Хлеб ржаной	48
Хлеб пшеничный	35

#### День:5

##### Завтрак:

Салат из моркови с изюмом	80
Запеканка из творога	150/20
Какао с молоком	200
Фрукты свежие	100

##### Обед:

Салат из свежих помидоров и огурцов	80
Уха рыбацкая	250/30
Рагу из мяса	200
Компот из смеси сухофруктов	200
Хлеб ржаной	48
Хлеб пшеничный	35

#### День:6

##### Завтрак:

Каша овсяная геркулес молочная вязкая	180/5
Яйцо вареное	40
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10
Чай с молоком и сахаром	200
Кисломолочный продукт	200

##### Обед:

Салат «Школьный»	80
Суп картофельный с макаронными изделиями	250
Гуляш из отварной говядины	100
Каша гречневая рассыпчатая	180/5
Кисель из концентрата на ягодных экстрактах	200
Хлеб ржаной	48
Хлеб пшеничный	35

#### День:7

##### Завтрак:

Салат из белокочанной капусты	80
Котлета мясная	80/30

Каша перловая рассыпчатая	180/5
Компот из плодов сушеных	200
Хлеб ржаной	48

**Обед:**

Салат из свежих огурцов	80
Борщ с капустой и картофелем	250/10
Кура отварная	60
Каша рисовая рассыпчатая	180/5
Компот из смеси сухофруктов	200
Хлеб ржаной	48
Хлеб пшеничный	35

**День:8**

**Завтрак:**

Салат из свежих помидор	80
Рыба припущенная	80
Картофельное пюре	180/4
Чай с лимоном и сахаром	200
Хлеб ржаной	48

**Обед:**

Салат из моркови	80
Рассольник «Ленинградский»	250/10
Сосиска отварная	47
Капуста тушеная	180
Кисель из концентрата на ягодных экстрактах	200
Хлеб ржаной	48
Хлеб пшеничный	35

**День:9**

**Завтрак:**

Салат из свежих огурцов	80
Рагу из мяса	200
Напиток яблочно-лимонный	200
Хлеб ржаной	48

**Обед:**

Салат из квашеной капусты	80
Суп картофельный с крупой	250
Плов из говядины	200
Напиток апельсиновый	200
Хлеб ржаной	48
Хлеб пшеничный	35

**День:10**

**Завтрак:**

Салат из моркови с курагой	80
Сырники из творога	150/10
Кофейный напиток на молоке	200
Фрукты свежие	100

**Обед:**

Салат школьный	80
Щи из свежей капусты с картофелем	250/10
Котлета мясная	80
Макаронные изделия	180/5
Хлеб ржаной	48
Хлеб пшеничный	35
Напиток из плодов сушеных	200

