

Примерное меню на 10 дней

Утверждено *Х.Г. Таирова*

1-неделя

понедельник		вторник		среда		четверг		пятница	
1-ый завтрак:		1-ый завтрак:		1-ый завтрак:		1-ый завтрак:		1-ый завтрак:	
Каша молочная манная	200	омлет	150	Каша пшеничная молочная	150	Каша молочная ячневая	150	Каша молочная пшеничная	150
Чай с сахаром.	200	Какао с молоком	200	Чай с сахаром.	200	Чай сладкий	200	Чай с сахаром.	200
Бутерброд с маслом с сыром	50/10	Бутерброд с маслом	50/10	Бутерброд с маслом	50/10	Бутерброд с маслом	50/10	Бутерброд с маслом	50/10
				Яйцо варенное (0,5 шт)	0,5				
2-й завтрак:		2-й завтрак:		2-й завтрак:		2-й завтрак:		2-й завтрак:	
яблоко	100	Пряники	100	Фрукты или ягоды	100	печенье	100	банан	100
				свежие по сезону					
обед:		обед:		обед:		обед:		обед:	
Суп с макаронными изделиями	200	Суп перловый	200	Суп гороховый	200	Борщ со сметаной	200	Суп чечевичный	200
отварная гречка	150	Плов с мясом	180	Тефтели мясные	80	Гуляш из говядины	80	макароны отварные	180
гуляш из курицы	90	Салат с капустой и морковью	60	Пюре картофельное	150	Рис отварной со сливочным	150	котлета	60
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
Компот из смеси сухофрукт	200	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20
		Компот из смеси сухофрукт	200	Компот из смеси сухоф	200	Компот из смеси с/фруктов	200	Компот из смеси сухофрукт	200
полдник:		полдник:		полдник:		полдник:		полдник:	
каша дружба	200	Пирожки с картофелем	80	Гречка с молоком	200	винегрет	150	пирожки с творогом	200
Чай с молоком	200	Чай с молоком	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	чай с молоком	
Хлеб пшеничный	25			Хлеб пшеничный	20	хлеб с сыром	10		200

2-я неделя

понедельник		вторник		среда		четверг		пятница	
1-ый завтрак:		1-ый завтрак:		1-ый завтрак:		1-ый завтрак:		1-ый завтрак:	
Каша геркулесовая	150	Каша молочная манная	200	каша дружба	200	яйцо варенное	200	Каша молочная кукурузная	200
Чай с сахаром	200	чай сладкий	200	Чай с сахаром.	200	Чай с сахаром.	200	Какао с сахаром.	200
Бутерброд с маслом	25	Бутерброд с маслом	25	Бутерброд с маслом	25	Бутерброд с маслом	25	Бутерброд с маслом	25
2-й завтрак:		2-й завтрак:		2-й завтрак:		2-й завтрак:		2-й завтрак:	
Фрукты или ягоды свежие по сезону	100	Пряники	100	Фрукты или ягоды	100	печенье	100	Груша	100
				свежие по сезону					
обед:		обед:		обед:		обед:		обед:	
Щи из капусты свежей	200	Суп фасолевый	200	Суп гороховый	200	Суп с фрикадельками	200	Борщ со сметаной	200
Гуляш из говядины	90	Пюре картофельное	150	гречка отварная	150	пшеничная каша	200	Плов с говядиной	180
Каша перловая рассыпчатая	150	Салат из капусты с горош-м	80	котлета рыбная	60	салат бурачный	60	салат из сезонных овощей	60
Салат из тертой моркови	60	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	80	Хлеб пшеничный	150	Хлеб пшеничный	30
Хлеб пшеничный	150	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	20
Хлеб ржаной	20	Компот из плодов свежих по сезону	200	Компот из смеси сухоф	200	Компот из плодов свежих по сезону	200	Сок фруктовый	200
Компот из смеси сухофруктов	20								
полдник:		полдник:		полдник:		полдник:		полдник:	
макароны с творогом	180	блинчики	100	рис с овощами с фасолью	100	Пирожки с картофелем	200	суп молочный вермишелевый	200
Бутерброд с маслом	50/10	какао с молоком	200	Чай с лимоном	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200
Чай с сахаром	200					Хлеб пшеничный	20	Печенье	20