*Примерное десятидневное меню*.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Объём порции | Наименование          блюда | Объём порции | Наименование блюда | Объём порции | Наименование блюда | Объём порции |
|  | завтрак |  | Второй  завтрак |  | обед |  | полдник |  |
| 1. | Каша манная  Молочная (110)  Чай с сахаром, витамин «С»  Хлеб пшеничный с маслом. | 250  200  25/5 | Фрукты | 100 | Борщ с капустой свежей, с мясом и со  сметаной.  Плов с мясом (32)  Компот из свежих яблок.  Хлеб ржаной. | 250  180  200  50 | Рыба,  запеченная в омлете (208)  Хлеб ржаной.  Чай с сахаром | 80  25  200 |
| 2. | Каша рисовая молочная (115)  Чай с сахаром, витамин «С»  Хлеб пшеничный с   маслом. | 250  200  25/5 | Фрукты | 100 | Суп картофельный с клецками, с курицей (180)  Печень по-строгановски (56)  Рожки отварные с маслом (52)  Напиток лимонный.  Хлеб ржаной. | 250  100  140  200  50 | Творожная  запеканка (63)  Подлива фруктовая  Чай  с сахаром | 100  100  200 |
| 3. | Каша геркулесовая молочная с изюмом  (111)  Чай с  сахаром.  Хлеб пшеничный с маслом. | 250  200  25/5 | Фрукты | 100 | Суп гороховый с мясом,   гренками (177)  Котлета  мясная (28)  Рис припущенный (121)  Соус овощной (247)  Компот из свежих яблок  Хлеб ржаной. | 250  70  140  50  200  50 | Яйцо вареное  Хлеб ржаной  Какао с молоком,  сахаром (122)  Хлеб пшеничный с сыром | 1  25  200  25/20 |
| 4. | Каша дружба  молочная из пшена и риса (112)  Чай с сахаром, витамин «С»  Хлеб пшеничный с маслом. | 250  200  25/5 | Фрукты | 100 | Щи с мясом, сметаной (196)  Котлета рыбная (203)  Пюре картофельное (157)  Напиток лимонный  Хлеб ржаной. | 250  70  150  200  50 | Кефир  Выпечка | 200  70 |
| 5. | Каша гречневая молочная (110)  Чай с сахаром, витамин «С»  Хлеб пшеничный с маслом. | 250  200  25/5 | Фрукты | 100 | Суп «Харчо» с курицей (190).  Рагу овощное с мясом (162) 4  Компот из свежих яблок.  Хлеб ржаной. | 250  180  200  50 | Сырники  Чай с сахаром | 100  200 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Объём порции | Наименование блюда | Объём порции | Наименование блюда | Объём порции | Наименование блюда | Объём порции |
|  | завтрак |  | Второй  завтрак |  | обед |  | полдник |  |
| 6. | Вермишель   молочная (111)  Чай  сахаром.  Хлеб пшеничный с маслом. | 250  200  25/5 | Фрукты | 100 | Суп рыбный (193)  Голубцы ленивые с мясом (16)  Напиток лимонный  Хлеб ржаной | 250  200  200  50 | Омлет  Кофейный напиток с молоком, сахаром,  Хлеб пшеничный с сыром. | 70  200  25/20 |
| 7. | Каша геркулесовая молочная с изюмом (111).  Чай с сахаром, витамин «С»  Хлеб пшеничный с маслом | 250  200  25/5 | Фрукты | 100 | Суп вермишелевый с фрикадельками (181).  Гороховое пюре с курицей  Компот из свежих яблок.  Хлеб ржаной. | 250  180  200  50 | Сырники  Чай с сахаром | 100  200 |
| 8. | Каша рисовая  молочная (115)  Чай с сахаром, витамин «С»  Хлеб пшеничный с сыром | 250  200  25/20 | Фрукты | 100 | Суп овощной на курином бульоне (184)  Суфле из отварной курицы (45)  Гречка отварная (108)  Напиток лимонный.  Хлеб ржаной. | 250  70  140  200  50 | Котлета манная (106)  Подлива фруктовая  Чай с сахаром | 100  100  200 |
| 9. | Каша манная  молочная (110)  Чай с сахаром, витамин «с».  Хлеб пшеничный с маслом. | 250  200  25/5 | Фрукты | 100 | Рассольник с мясом, сметаной (169)  Жаркое по-домашнему (21)  Компот  из свежих яблок.  Хлеб ржаной. | 250  200  200  50 | Котлета  морковная(148)  Соус сметанный сладкий (251)  Чай с сахаром | 100  50  200 |
| 10. | Каша пшённая молочная  Чай с сахаром, витамин «с».  Хлеб  пшеничный с маслом. | 250  200  25/5 | Фрукты | 100 | Свекольник с мясом, сметаной (176)  Котлета рыбная (203)  Рожки отварные с маслом (52)  Соус овощной  Напиток лимонный  Хлеб ржаной. | 250  70  140  50  200  50 | Запеканка  из творога (63)  Подлива фруктовая  Чай с сахаром | 100  100  200 |