*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 маннаяМолочная (110)Чай с сахаром, витамин «С»Хлеб пшеничный с маслом. | 25020025/5 | Фрукты | 100 | Борщ с капустой свежей, с мясом и со  сметаной.Плов с мясом (32)Компот из свежих яблок.Хлеб ржаной. | 25018020050 | Рыба,  запеченная в омлете (208)Хлеб ржаной.Чай с сахаром | 8025200 |
| 2. | Каша рисовая молочная (115)Чай с сахаром, витамин «С»Хлеб пшеничный с маслом. |     25020025/5 | Фрукты | 100 | Суп картофельный с клецками, с курицей (180)Печень по-строгановски (56)Рожки отварные с маслом (52)Напиток лимонный.Хлеб ржаной. | 25010014020050 | Творожнаязапеканка (63)Подлива фруктоваяЧай  с сахаром | 100100200 |
| 3. | Каша геркулесовая молочная с изюмом(111)Чай с  сахаром.Хлеб пшеничный с маслом. | 25020025/5 | Фрукты | 100 | Суп гороховый с мясом, гренками (177)Котлета  мясная (28)Рис припущенный (121)Соус овощной (247)Компот из свежих яблокХлеб ржаной. | 250701405020050 | Яйцо вареноеХлеб ржанойКакао с молоком,сахаром (122)Хлеб пшеничный с сыром | 12520025/20 |
| 4. | Каша дружба  молочная из пшена и риса (112)Чай с сахаром, витамин «С»Хлеб пшеничный с маслом. | 25020025/5 | Фрукты | 100 | Щи с мясом, сметаной (196)Котлета рыбная (203)Пюре картофельное (157)Напиток лимонныйХлеб ржаной. | 2507015020050 | КефирВыпечка | 20070 |
| 5. | Каша гречневая молочная (110)Чай с сахаром, витамин «С»Хлеб пшеничный с маслом. | 25020025/5 | Фрукты | 100 | Суп «Харчо» с курицей (190).Рагу овощное с мясом (162) 4Компот из свежих яблок.Хлеб ржаной. | 25018020050 | СырникиЧай с сахаром | 100200 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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. | 25020025/5 | Фрукты | 100 | Суп рыбный (193)Голубцы ленивые с мясом (16)Напиток лимонныйХлеб ржаной | 25020020050 | ОмлетКофейный напиток с молоком, сахаром,Хлеб пшеничный с сыром. | 7020025/20 |
| 7. | Каша геркулесовая молочная с изюмом (111).Чай с сахаром, витамин «С»Хлеб пшеничный с маслом | 25020025/5 | Фрукты | 100 | Суп вермишелевый с фрикадельками (181).Гороховое пюре с курицейКомпот из свежих яблок.Хлеб ржаной. | 25018020050 | СырникиЧай с сахаром | 100200 |
| 8. | Каша рисовая  молочная (115)Чай с сахаром, витамин «С»Хлеб пшеничный с сыром | 25020025/20 | Фрукты | 100 | Суп овощной на курином бульоне (184)Суфле из отварной курицы (45)Гречка отварная (108)Напиток лимонный.Хлеб ржаной. | 2507014020050 | Котлета манная (106)Подлива фруктоваяЧай с сахаром | 100100200 |
| 9. | Каша маннаямолочная (110)Чай с сахаром, витамин «с».Хлеб пшеничный с маслом. | 25020025/5 | Фрукты | 100 | Рассольник с мясом, сметаной (169)Жаркое по-домашнему (21)Компот  из свежих яблок.Хлеб ржаной. | 25020020050 | Котлетаморковная(148)Соус сметанный сладкий (251)Чай с сахаром | 10050200 |
| 10. | Каша пшённая молочнаяЧай с сахаром, витамин «с».Хлеб  пшеничный с маслом. | 25020025/5 | Фрукты | 100 | Свекольник с мясом, сметаной (176)Котлета рыбная (203)Рожки отварные с маслом (52)Соус овощнойНапиток лимонныйХлеб ржаной. | 250701405020050 | Запеканка  из творога (63)Подлива фруктоваяЧай с сахаром | 100100200 |