**В цикличном 10 -ти дневном меню возможны изменения, в связи с недопоставкой продуктов питания иногородними поставщиками, по техническим причинам**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 день** |  |
| **Завтрак:**  Каша рисовая молочная  Чай с лимоном  Хлеб ржаной с сыром | 180/200  150/5/200/5  30/5 – 40/8 |
| **10ч –** сок ананасовый | 100 |
| **Обед:**  Суп картофельный с макаронными изд-ми  Капуста ,тушенная с сосиской  Компот из сухофруктов  Хлеб пшеничный | 160/200  100/50/150/50  150/200  40/50 |
| **Полдник:**  Пирог с яблоками  Какао с молоком | 100/150  150/200 |

|  |  |
| --- | --- |
| **2 день** |  |
| **Завтрак:**  Каша шоколадная  Чай сладкий с молоком  Хлеб ржаной с маслом | 180/200  150/200 20/5 – 30/8 |
| **10ч –** сок апельсиновый | 100 |
| **Обед:**  Салат из капусты и моркови  Суп картофельный с рыбой  Гуляш из мяса говядины  Сложный гарнир(рис, овощи)  Отвар шиповника  Хлеб пшеничный | 40/50  100/150  70/80  100/150  150/200  30/50 |
| **Полдник:**  Яблоко  Печенье  Кофейный напиток на молоке | 100  30/40  150/200 |

|  |  |
| --- | --- |
| **3 день** | |
| **Завтрак:**  Каша «Дружба» молочная  Чай с лимоном  Хлеб ржаной с маслом | 180/200  150/200  30/5 – 40/8 |
| 10ч – сок ананасовый | 100 |
| **Обед:**  Салат из моркови с маслом  Щи со сметаной  Котлеты из говядины  Макароны отварные с маслом  Отвар из шиповника  Хлеб пшеничный | 40/50  160/200  50/60  100/150  150/200  40/50 |
| **Полдник:**  Ряженка  Булочка | 120/150  40/50 |

|  |  |
| --- | --- |
| 4 день |  |
| Завтрак:  Каша овсяная молочная  Чай  Бутерброд с сыром | 180/200  150/200 30/7 – 40/10 |
| 10ч – сок мультифруктовый | 100 |
| Обед:  Салат из капусты и моркови  Борщ со сметаной  Плов из отварной птицы  Компот из свежих яблок  Хлеб пшеничный | 40/50  160/200  170/200  150/200  40/50 |
| Полдник:  Батон с повидлом  Какао с молоком | 40/8/50/10  150 |

|  |  |
| --- | --- |
| **5 день** |  |
| **Завтрак:**  Каша пшенная молочная  Чай с лимоном  Хлеб пшеничный | 180/200  150/5/200/5 30/40 |
| **10ч –** сок абрикосовый | 100 |
| **Обед:**  Салат из свеклы и чернослива  Суп с домашней лапшой  Жаркое по-домашнему  Кисель  Хлеб пшеничный | 40/50  160/200  180/220  150/200  40/50 |
| **Полдник**  Запеканка творожно-манная  Кофейный напиток с молоком | 150/200  150 |

|  |  |
| --- | --- |
| **6 день** |  |
| **Завтрак:**  Каша рисовая молочная  Чай  Хлеб ржаной с маслом | 180/200  150/200 30/5-40/8 |
| **10ч** – сок виноградный | 100 |
| **Обед:**  **Салат с кукурузой и луком**  Суп картофельный с гренками  Суфле из отварного мяса запеченное  Овощной (сложный) гарнир  Компот из апельсинов  Хлеб пшеничный | 40/50  160-10/200-15  70/80  100/150  150/200  40/50 |
| **Полдник**  **Фрукты** | 100 |

|  |  |
| --- | --- |
| **7 день** |  |
| **Завтрак:**  Суп молочный с вермишелью  Чай с лимоном  Хлеб ржаной с сыром | 180/200  150/200  30/7 – 40/10 |
| **10ч –** сок яблочно-виноградный | 100 |
| **Обед:**  Салат из моркови и яблок  Щи из свежей капусты с картофелем  Тефтели из говядины с рисом «Ёжики»  Гречка отварная  Компот из апельсинов  Хлеб пшеничный | 40/50  160/200  50/60  100/150  150/200  30/50 |
| **Полдник:**  Кексы  Чай с молоком | 50  150 |

|  |  |
| --- | --- |
| **8 день** |  |
| **Завтрак:**  Каша манная молочная  Чай  Хлеб пшеничный с маслом | 180/200  150/200  30/5 – 40/8 |
| **10ч –** сок ананасовый | 100 |
| **Обед:**  Салат с луком  Суп с пшеном  Рыба тушенная в томате с овощами  Картофельное пюре  Компот из сухофруктов  Хлеб пшеничный | 40/50  160/200  70/80  120/150  150/200  30/50 |
| **Полдник:**  Йогурт  Печенье | 100  30 |

|  |  |
| --- | --- |
| **9 день** |  |
| **Завтрак:**  Каша гречневая молочная  Чай с лимоном  Хлеб пшеничный | 180/200  150/200  30/40 |
| **10ч –** сок виноградный | 100 |
| **Обед:**  Борщ с фасолью и картофелем  Овощной гарнир ( рис, овощи)  Курица отварная порционно  Компот из свежих яблок  Хлеб пшеничный(я),ржаной (с) | 160/200  100/150  60/80  150/200  40/50 |
| **Полдник:**  Блинчики  Сгущенное молоко  Отвар шиповника | 100  20  150 |

|  |  |
| --- | --- |
| **10 день** |  |
| **Завтрак:**  Каша овсяная молочная  Чай  Хлеб ржаной с сыром | 180/200  150/200  30/5-40/10 |
| **10ч –** сок апельсиновый | 100 |
| **Обед:**  Салат витаминный  Суп гороховый  Котлеты из говядины  Макароны отварные  Компот из апельсинов  Хлеб пшеничный | 40/50  160/200  60/70  100/150  150/200  40/50 |
| **Полдник:**  Булочка  Какао | 70  150 |