

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ



Утверждено:
З.В. Эльгаева
Директор № 36/5-019 от 29.08.24

ДЕНЬ 1		ДЕНЬ 2		ДЕНЬ 3		ДЕНЬ 4		ДЕНЬ 5	
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
1	Каша из овсяных хлопьев молочная	1	Каша пшеничная молочная	1	Каша молочная пшеничная	1	Омлет натуральный	1	Каша манная
2	Какао с молоком	2	Чай с молоком	2	Кофейный напиток с молоком	2	Какао с молоком	2	Кофейный напиток с молоком
3	Бутерброд с сыром	3	Булка с маслом	3	Хлеб пшеничный	3	Бутерброд с маслом	3	Бутерброд с сыром
Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак	
1	Сок/фрукт	1	Сок/фрукт	1	Сок/фрукт	1	Сок/фрукт	1	Сок/фрукт
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
1	Икра кабачковая	1	Салат из свежлы с зеленым горошком	1	Огулец соленый	1	Салат из белокочанной капусты	1	Салат из моркови и яблок
2	Щи из свежей капусты с картофелем	2	Суп крестьянский со сметаной	2	Борщ с капустой и картофелем	2	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	2	Суп с рыбными консервами
3	Печень по - строгановски	3	Рыба запеченная	3	Котлета	3	Котлеты рыбные	3	Жаркое по-домашнему
4	Пюре картофельное	4	Рагу овощное	4	Картофельное пюре	4	Рагу овощное	4	Компот из сухофруктов
5	Компот из сухофруктов	5	Компот из сухофруктов	5	Компот из сухофруктов	5	Компот из сухофруктов	5	Хлеб ржаной
6	Хлеб ржаной.	6	Хлеб ржаной	6	Хлеб ржаной	6	Хлеб ржаной	6	
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
1	Кефир с сахаром	1	Йогурт	1	Салат витаминный	1	Кисель	1	Чай с молоком
2	Печенье	2	Булка	2		2	Гренка	2	Булка
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
1	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	1	Запеканка картофельная с мясом	1	Запеканка из творога	1	Плов из птицы	1	Голубцы ленивые
2	Чай с сахаром	2	Кисель	2	Ряженка	2	Чай с молоком	2	Какао с молоком
3	Хлеб пшеничный	3	Хлеб пшеничный	3	Хлеб пшеничный	3	Хлеб пшеничный	3	Хлеб пшеничный

ДЕНЬ 6		ДЕНЬ 7		ДЕНЬ 8		ДЕНЬ 9		ДЕНЬ 10	
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
1	Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	1	Драчёна	1	Каша пшеничная молочная	1	Каша рисовая молочная	1	Каша гречневая молочная
2	Кофейный напиток с молоком	2	Какао с молоком	2	Кофейный напиток с молоком	2	Чай с сахаром	2	Какао с молоком
3	Печенье	3	Бутерброд с сыром	3	Бутерброд с маслом	3	Бутерброд с сыром	3	Бутерброд с маслом
Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак	
1	Сок	1	Яблоко	1	Сок/фрукт	1	Сок/фрукт	1	Сок/фрукт
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
1	Огурец соленый	1	Икра кабачковая	1	Салат из моркови	1	Салат из свежлы	1	Икра кабачковая
2	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	2	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	2	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	2	Суп картофельный с макаронными изделиями	2	Суп картофельный
3	Рыба запеченная в соусе	3	Суфле из отварной курицы	3	Бефстроганов	3	Котлета мясная	3	Тефтели мясные с рисом и соусом
4	Картофельное пюре	4	Капустя тушеная	4	Картофельное пюре	4	Рагу овощное	4	Компот из сухофруктов
5	Компот из яблок	5	Напиток из сока	5	Компот из сухофруктов	5	Компот из сухофруктов	5	Хлеб ржаной
6	Хлеб ржаной	6	Хлеб ржаной	6	Хлеб ржаной	6	Хлеб ржаной	6	
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
1	Какао с молоком	1	Сок	1	Кефир	1	Молоко	1	Чай с молоком
2	Бутерброд с маслом	2	Сушка	2	Печенье	2	Печенье/пряник	2	Печенье
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
1	Рагу овощное	1	Пудинг из творога с рисом и повидлом яблочным	1	Макаронные изделия отварные с сыром	1	Оладьи из творога со сгущенным молоком	1	Винегрет овощной
2	Чай с сахаром	2	Чай с молоком	2	Чай сладкий	2	Чай с молоком	2	Сельдь соленая
3	Хлеб пшеничный	3	Хлеб пшеничный	3	Хлеб пшеничный	3	Хлеб пшеничный	3	Чай с сахаром
								4	Хлеб пшеничный