

осень - зима /октябрь - апрель/

Утверждено и/о заверяющий М/ОУ

Алимова М.А.

День недели	первый день	второй день	третий день	четвертый день	пятый день	шестой день	седьмой день	восьмой день	девятый день	десятый день
Завтрак (не менее 350/ 400гр) 20% 360 калорий	Омлет с зеленым горошком. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом с сыром	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Теркулес". Кофейный напиток с молоком. Бутерброд с маслом и сыром.	Каша вязкая молочная "Дружба". Чай с сахаром. Бутерброд с маслом и сыром	Каша вязкая пшеничная молочная Какао с молоком. Бутерброд с маслом и сыром	Каша вязкая рисовая молочная. Кофейный напиток с молоком. Бутерброд с маслом.	Каша вязкая ячневая молочная. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом.	Каша вязкая манная молочная. Кофейный напиток с молоком. Бутерброд с маслом и сыром	Омлет на натуральном молоке. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом и сыром	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Теркулес". Какао с молоком Бутерброд с маслом и сыром	Каша вязкая пшеничная молочная. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом.
Второй завтрак (не менее 100гр) 5%	СОК	Кисломологичный напиток(Кефир)	Фрукты свежие	Кисломологичный напиток(Кефир)	СОК	Кисломологичный напиток(Кефир)	Фрукты свежие	Кисломологичный напиток(Кефир)	СОК	Кисломологичный напиток(Кефир)
Обед (не менее 450 / 600гр) 35 %	Опции натуральные солёные /кусочком/ Суп Рассольник с Суп Свекольник с мясом и со сметаной. Щець в сметане. Картофель отварной с маслом Компот из яблок. Хлеб ржано- пшеничный	Салат из квашеной капусты. Суп рассольник "По- Ленинградски" с мясом со сметаной. Рулэт рыбный с луком и яйцом. Пюре картофельное. Компот из сухофруктов. Хлеб ржано-пшеничный.	Салат из свежих с соевым соусом. Суп картофельный рыбный с крупой. Ежик мясной. Каша тушеная (или свежая тушеная) Компот из сухофруктов. Хлеб ржано- пшеничный.	Салат из квашеной капусты. Суп картофельный с зеленым горошком (консерв.). Плов с мясом говядины. Компот из сухофруктов Хлеб ржано- пшеничный.	Икра кабачковая /прот./, прованский, Суп картофельный с бобовыми, с мясом. Биточки куриные. Макаронные изделия отварные с маслом. Кисель из свежевыжатого ябл. Хлеб ржано- пшеничный.	Икра морковная Суп Ши из свежей капусты с мясом и со сметаной. (или с квашеной) Печень в сметане. Картофель отварной с маслом Компот из сухофруктов. Хлеб ржано- пшеничный.	Салат из свежих. Суп рассольник рыбный со сметаной. Терегин мясной (Гуляш из говядины) Пюре картофельное. Компот из Хлеб ржано- пшеничный.	Икра кабачковая /прот./, прованский, Суп молочный с крупой Суфле из печени. Каша тушеная (или свежая тушеная) Компот из сухофруктов. Хлеб ржано- пшеничный.	Рыба солянка (порция) /или салат из овощей с луком/ Суп Борщ с капустой свежий, с мясом и со сметаной. Картофельная запеканка с вареным мясом (или рулет картофельный вареным мясом) Компот из яблок и груш. Хлеб ржано-пшеничный.	Салат из отварной моркови с зеленым горошком. Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом. Мясоедница в сметанном соусе. Каша гречневая рассыпчатая Компот из сухофруктов. Хлеб ржано-пшеничный.
Уплотнённый полдник 30 % (не менее 400 / 500гр)	Запеканка творожно- вермишелевая. Соус сметанный сладкий. Чай с сахаром. Фрукты свежие Бутерброд с маслом.	Макаронны отварные с сыром. Чай с сахаром. Выпечка: Ватрушка с повидлом Фрукты свежие	Пудинг из творога. Соус молочный сладкий. Чай с сахаром. Кондитерское изделие	Жаркое по- домашнему с мясом птицы. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом Фрукты свежие	Свежая тушеная в сметане. Ябло отварное. Чай с сахаром. Выпечка: Булочка "Домашняя" Фрукты свежие	Запеканка из творога. Соус сметанный. Чай с сахаром. Фрукты свежие Кондитерское изделие	Котлеты рыбные (Рыба по-польски) Рис отварной. Соус по- польски. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом.	Салат из квашеной капусты Картофель отварной со сливочным маслом. Чай с сахаром. Выпечка: Ватрушка с творогом Фрукты свежие	Капуста тушеная с мясом курд. Ябло отварное Чай с сахаром. Фрукты свежие Кондитерское изделие	Рату овощное с мясом. Чай с сахаром. Выпечка: Булочка "Домашняя", Фрукты свежие

