

Примерное 10-и дневное меню на зимне - весенний период (1 неделя)

| НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЙ БЛЮД | | | | |
|---|--|--|--|--|
| понедельник | вторник | среда | четверг | пятница |
| <u>ЗАВТРАК</u> | | | | |
| Каша молочная манная с маслом | Омлет натуральный | Суп молочный с крупой (гречка) | Суп молочный из пшеничной крупы | Суп молочный с крупой «Геркулес» |
| | Икра кабачковая | Чай с сахаром | Какао с молоком | Кофейный напиток с молоком |
| Чай с сахаром | Кофейный напиток с молоком | Чай с сахаром | Какао с молоком | Кофейный напиток с молоком |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром | Бутерброд с маслом сливочным | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | Бутерброд с маслом сливочным | Бутерброд с маслом сливочным и сыром |
| <u>2-й завтрак</u> | | | | |
| Фрукты свежие: Яблоки | Соки овощные, фруктовые, ягодные | Фрукты свежие: Яблоки | Соки овощные, фруктовые, ягодные | Фрукты свежие: Яблоки |
| <u>ОБЕД</u> | | | | |
| Рассольник ленинградский | Суп картофельный с крупой (гречневой) | Суп картофельный протертый (с гренками) | Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) | Суп картофельный с макаронными изделиями |
| Тефтели рыбные тушенные (соус томатный) | Макаронные изделия отварные | Ленивые голубцы с соусом (сметанный с томатом) | Плов из птицы | Каша гороховая с маслом |
| Каша пшеничная «Артек» | Тефтели мясные, соус сметанный с луком | Винегрет овощной | Огурец консервированный | Котлеты рыбные запеченные |
| Салат из свеклы с яблоками | Огурец консервированный | Компот из свежих плодов (яблоки) | Компот из свежих плодов (яблоки) | Салат из свёклы с зелёным горошком |
| Компот из сухофруктов | Компот из свежих плодов (яблоки) | | | Компот из сухофруктов |
| Хлеб (пшеничный) | Хлеб (пшеничный) | Хлеб (пшеничный) | Хлеб (пшеничный) | Хлеб (пшеничный) |
| Хлеб (ржаной) | Хлеб (ржаной) | Хлеб (ржаной) | Хлеб (ржаной) | Хлеб (ржаной) |
| <u>ПОЛДНИК</u> | | | | |
| Сырники из творога | Ватрушка с творогом | Пирожок с яблоком | Запеканка морковная с творогом со сметаной | Печенье |
| Кисель из сока | Чай с сахаром | Кисломолочный напиток «Простокваша» | Чай с сахаром | Молоко кипячёное |



Примерное 10-и дневное меню на зимне - весенний период (2 неделя)

| НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЙ БЛЮД | | | | |
|------------------------------------|--|----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| понедельник | вторник | среда | четверг | пятница |
| <u>ЗАВТРАК</u> | | | | |
| Суп молочный из пшеничной крупы | Суп молочный с макаронными изделиями | Суп молочный с крупой «Геркулес» | Суп молочный с крупой (манной) | Суп молочный с крупой (гречка) |
| Чай с сахаром | Кофейный напиток с молоком | Чай с сахаром | Кофейный напиток с молоком | Какао с молоком |
| Бутерброд с маслом сливочным | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | Бутерброд с маслом сливочным | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | Бутерброд с маслом сливочным |
| <u>2-й завтрак</u> | | | | |
| Фрукты свежие: Яблоки | Соки овощные, фруктовые, ягодные | Фрукты свежие: Яблоки | Соки овощные, фруктовые, ягодные | Фрукты свежие: Яблоки |
| <u>ОБЕД</u> | | | | |
| Суп картофельный из рисовой крупы | Свекольник | Суп картофельный с клёцками | Суп « Снежок» с мясом птицы | Суп картофельный с бобами (горох) |
| Каша гречневая вязкая | Запеканка из печени с рисом | Каша пшеничная «Артек» | Rагу из овощей | Жаркое по-домашнему (мясо птицы) |
| Гуляш из отварного мяса (говядина) | Кукуруза консервированная. | Котлета рыбная запеченная | Биточек рубленный из говядины | Салат из свёклы с зелёным горошком |
| Салат из свеклы с яблоками | Компот из свежих плодов (яблоки) | Зелёный горошек консервированный | Компот из свежих плодов (яблоки) | Компот из сухофруктов |
| Компот из сухофруктов | | Компот из свежих плодов (яблоки) | | |
| Хлеб (пшеничный) | Хлеб (пшеничный) | Хлеб (пшеничный) | Хлеб (пшеничный) | Хлеб (пшеничный) |
| Хлеб (ржаной) | Хлеб (ржаной) | Хлеб (ржаной) | Хлеб (ржаной) | Хлеб (ржаной) |
| <u>ПОЛДНИК</u> | | | | |
| Пудинг из творога с яблоком | Яйцо отварное | Пирожок с яблоком | Запеканка из творога | Печенье |
| Кисель из сока | Икра кабачковая (промышленного производства) | Молоко кипячёное | Чай с сахаром | Кисломолочный напиток «Простокваша» |
| | Хлеб (пшеничный) | | | |
| | Чай с сахаром | | | |