

## Десятидневное меню на 2022 – 2023 учебный год

| 1 день  | 2 день  | 3 день  | 4 день  | 5 день   |
|---|---|---|---|--|
| <b>Завтрак</b><br>Макароны с сыром<br>Чай<br>Бутерброд с маслом   | <b>Завтрак</b><br>Каша пшеничная молочная<br>Кофейный напиток с молоком<br>Бутерброд с маслом   | <b>Завтрак</b><br>Каша овсяная<br>Какао с молоком<br>Бутерброд с маслом   | <b>Завтрак</b><br>Вермишель молочная<br>Чай<br>Бутерброд с маслом и сыром   | <b>Завтрак</b><br>Каша пшеничная молочная<br>Какао с молоком<br>Бутерброд с маслом   |
| <b>2 завтрак</b><br>Сок   | <b>2 завтрак</b><br>Фрукты  | <b>2 завтрак</b><br>Сок   | <b>2 завтрак</b><br>Фрукты  | <b>2 завтрак</b><br>Сок  |
| <b>Обед</b><br>Салат из свеклы<br>Суп картофельный с горохом с гренками<br>Голубцы ленивые со сметанным соусом<br>Компот из свежих фруктов<br>Хлеб ржаной | <b>Обед</b><br>Салат из овощной с яблоком<br>Суп пшеничный с картофелем<br>Гуляш из отварного мяса<br>Картофельное пюре<br>Компот из сухофруктов<br>Хлеб ржаной | <b>Обед</b><br>Винегрет овощной<br>Щи из свежей капусты с картофелем<br>Биточки из мяса<br>Каша гречневая рассыпчатая<br>Соус белый основной<br>Компот из свежих фруктов<br>Хлеб ржаной | <b>Обед</b><br>Салат картофельный с соленым огурцом<br>Суп перловый с картофелем<br>Котлеты из мяса запеченные<br>Тушеная капуста<br>Компот из сухофруктов<br>Хлеб ржаной | <b>Обед</b><br>Салат из капусты и моркови<br>Борщ<br>Запеканка из печени с рисом<br>Молочный соус<br>Компот из свежих фруктов<br>Хлеб ржаной |
| <b>Полдник</b><br>Запеканка творожная с морковью<br>Какао<br>Хлеб пшеничный   | <b>Полдник</b><br>Салат из моркови<br>Рыба запеченная в омлете<br>Чай<br>Хлеб пшеничный   | <b>Полдник</b><br>Рыба запеченная (сельдь)<br>Картофельное пюре<br>Чай (с лимоном)<br>Хлеб пшеничный  | <b>Полдник</b><br>Сырники<br>Повидло<br>Кофейный напиток с молоком<br>Хлеб пшеничный  | <b>Полдник</b><br>Биточки рыбные<br>Картофель тушеный<br>Чай с лимоном<br>Хлеб пшеничный   |
| <b>Ужин</b><br>Молоко<br>Повидло<br>Хлеб пшеничный  | <b>Ужин</b><br>Кефир<br>Пряник  | <b>Ужин</b><br>Ряженка<br>Булочка «К чаю»   | <b>Ужин</b><br>Кефир<br>Печенье   | <b>Ужин</b><br>Молоко<br>Повидло<br>Хлеб пшеничный   |

| 6 день   | 7 день  | 8 день   | 9 день  | 10 день  |
|--|---|--|---|--|
| <b>Завтрак</b><br>Каша кукурузная молочная<br>Чай<br>Бутерброд с маслом  | <b>Завтрак</b><br>Каша гречневая молочная<br>Какао с молоком<br>Бутерброд с маслом  | <b>Завтрак</b><br>Каша геркулесовая<br>Кофейный напиток с молоком<br>Бутерброд с маслом и сыром  | <b>Завтрак</b><br>Каша рисовая<br>Чай<br>Бутерброд с маслом и   | <b>Завтрак</b><br>Каша манная<br>Кофейный напиток с молоком<br>Бутерброд с маслом и сыром  |
| <b>2 завтрак</b><br>Фрукты   | <b>2 завтрак</b><br>Сок   | <b>2 завтрак</b><br>Фрукты   | <b>2 завтрак</b><br>Сок   | <b>2 завтрак</b><br>Фрукты   |
| <b>Обед</b><br>Салат из свеклы и соленых огурцов<br>Суп геркулесовый с картофелем<br>Шницель из мяса<br>Картофельное пюре<br>Кисель<br>Хлеб ржаной | <b>Обед</b><br>Салат картофельный с зеленым горошком<br>Суп рисовый с картофелем<br>Тефтели<br>Капуста, тушеная в молоке<br>Компот из свежих фруктов<br>Хлеб ржаной | <b>Обед</b><br>Салат из соленых огурцов<br>Щи по-уральски с крупой<br>Котлета мясная запеченная<br>Макароны<br>Соус белый основной<br>Компот из сухофруктов<br>Хлеб ржаной | <b>Обед</b><br>Салат из капусты и моркови<br>Борщ<br>Запеканка картофельная с мясом или печенью<br>Соус молочный<br>Компот из свежих фруктов<br>Хлеб ржаной | <b>Обед</b><br>Салат из свеклы с яблоками<br>Рассольник<br>Биточки мясные запеченные<br>Овощное рагу<br>Компот из сухофруктов<br>Хлеб ржаной |
| <b>Полдник</b><br>Запеканка из творога<br>Соус молочный сладкий<br>Кофейный напиток с молоком<br>Хлеб пшеничный                                    | <b>Полдник</b><br>Суфле из рыбы<br>Каша перловая рассыпчатая<br>Чай<br>Хлеб пшеничный   | <b>Полдник</b><br>Салат из моркови и яблока<br>Омлет<br>Чай с молоком<br>Хлеб пшеничный  | <b>Полдник</b><br>Зразы творожные с изюмом<br>Какао с молоком<br>Хлеб пшеничный   | <b>Полдник</b><br>Котлета рыбная<br>Картофельное пюре<br>Чай<br>Хлеб пшеничный   |
| <b>Ужин</b><br>Молоко<br>Повидло<br>Хлеб пшеничный   | <b>Ужин</b><br>Кефир<br>Вафли   | <b>Ужин</b><br>Ряженка<br>Булочка «Домашняя»   | <b>Ужин</b><br>Кефир<br>Печенье   | <b>Ужин</b><br>Молоко<br>Повидло<br>Хлеб пшеничный   |