

1 неделя



Примерное меню на 10 дней (летнее-осенний период)

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
завтрак	Макаронны отварные с маслом и сыром. Хлеб отрубной. Чай с сахаром и лимоном.	Каша жидкая рисовая с сахаром и маслом. Бутерброд с сыром. Чай с сахаром и лимоном.	Каша жидкая манная с сахаром и маслом. Бутерброд со сливочным маслом. Чай с сахаром.	Каша жидкая гречневая с сахаром. Бутерброд с сыром. Чай с сахаром лимоном.	Каша молочная жидкая овсяная с маслом и сахаром. Бутерброд с сыром. Чай с сахаром и лимоном.
II завтрак	Свежие фрукты (яблоко или банан, или абрикос)	Сок.	Свежие фрукты (яблоко или банан, или абрикос)	Сок.	Свежие фрукты (яблоко или банан, или абрикос)
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем. Гуляш из отварного мяса. Гарнир из круп Овощи свежие. Компот из сухофруктов. Хлеб.	Суп картофельный с бобовыми. Рыба тушеная с овощами. Пюре картофельное. Салат из свежих овощей. Компот из свежих фруктов. Хлеб.	Борщ вегетарианский. Котлета из говядины. Макаронные изделия отварные с маслом. Овощи свежие. Компот из сухофруктов. Хлеб.	Суп рыбный. Капуста, тушенная с куриным филе. Овощи свежие. Компот из свежих фруктов. Хлеб.	Рассольник ленинградский. Жаркое по-домашнему с говядиной. Салат из свежих овощей. Компот из сухофруктов. Хлеб.
полдник	Булочка «К чаю». Молоко кипяченое.	Пудинг из творога. Чай.	Омлет. Кукуруза консервированная. Коф. напиток с молоком. Хлеб.	Пирожок с фаршем. Молоко кипяченое (или кисломолочный напиток).	Кондитерское изделие. Какао с молоком.

2неделя

Примерное меню на 10 дней (летнее – осенний период)

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
завтрак	Омлет. Хлеб отрубной. Чай с сахаром и лимоном.	Каша жидкая манная. Бутерброд с сыром. Чай сахаром.	Каша жидкая пшеничная с сахаром и маслом. Бутерброд с сыром. Чай с сахаром и лимоном.	Каша жидкая гречневая с сахаром. Бутерброд с сыром. Чай с сахаром и лимоном.	Каша жидкая овсяная с сахаром и маслом. Бутерброд со сливочным маслом. Чай с сахаром и лимоном.
II завтрак	Свежие фрукты (яблоко, банан)	Сок.	Свежие фрукты (яблоко или банан).	Сок.	Свежие фрукты (яблоко или банан).
обед	Суп рыбный. Ленивые голубцы со сметаной. Овощи свежие. Компот из свежих фруктов Хлеб.	Суп овощной со сметанной. Бефстроганов из отварного мяса. Пюре картофельное. Салат из свежих овощей. Напиток из плодов шиповника. Хлеб.	Картофельный суп с бобовыми. Тефтели мясные (говядина) в сметанном соусе. Рагу из овощей. Компот из свежих фруктов. Хлеб.	Свекольник со сметаной. Плов из птицы. Салат из свежих овощей. Компот из сухофруктов. Хлеб.	Суп картофельный с макаронными изделиями. Жаркое по-домашнему с говядиной. Салат из свежих овощей. Компот из свежих фруктов. Хлеб.
полдник	Булочка «К чаю». Молоко кипяченое.	Кондитерское изделие. Какао с молоком.	Омлет. Зеленый горошек (или консервированная кукуруза). Кофейный напиток с молоком	Творожено - манная запеканка. Чай.	Пирожок с фаршем. Молоко кипяченое (или напиток кисло-молочный).