

Примерное 10-дневное меню

ДЕНЬ 1

Наименование блюд	
Завтрак	
Макароны отварные с сыром	200
Кофейный напиток злаковый на молоке	200
Хлеб из муки пшеничной	20
Обед	
Щи из свежей капусты с картофелем	200
Рагу из мяса птицы (курицы)	230
Напиток из смородины	200
Чай с лимоном	200
Хлеб из муки пшеничной	20
Хлеб ржано-пшеничный	20
Полдник	
Кефир	200
Выпечка	100
Ужин	
Биточек рубленый из говядины	80
Каша гречневая рассыпчатая	150
Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	30

ДЕНЬ 2

Наименование блюд	
Завтрак	
Каша пшенная на молоке	200
Какао-напиток на молоке	200
Хлеб из муки пшеничной	40
Обед	
Суп с лапшой (на курином бульоне)	200
Плов куриный	230
Напиток лимонный	200
Хлеб из муки пшеничной	20
Хлеб ржано-пшеничный	20
Полдник	
Ряженка	200
Булочка в ассортименте	100
Ужин	
Гуляш мясной	125
Рис отварной	200
Чай с сахаром и лимоном	200/7
Хлеб пшеничный	30

ДЕНЬ 3

Наименование блюд	
Завтрак	
	Выход в гр

Запеканка творожная со сгущённым молоком	
Чай	
Обед	
Суп картофельный с рыбой	200
Биточки рубленые куриные	100
Рис отварной	180
Напиток из смородины	200
Хлеб из муки пшеничной	20
Хлеб ржано-пшеничный	20
Полдник	
Напиток из плодов шиповника	200
Выпечка/Булочка в ассортименте	100
Ужин	
Плов с курицей	200
Вафли	30
Йогурт 1,5% жирности	150

ДЕНЬ 4

Наименование блюд	
Завтрак	Выход в гр
Каша «Дружба»	200
Кофейный напиток злаковый на молоке	200
Масло сливочное	10
Хлеб из муки пшеничной	40
Обед	
Рассольник Ленинградский	200
Котлеты рыбные	100
Картофельное пюре	180
Компот из плодов сушеных	200
Хлеб из муки пшеничной	20
Хлеб ржано-пшеничный	20
Полдник	
Кефир	200
Выпечка	100
Ужин	
Говядина тушеная с соусом	50/50
Вермишель отварная	200
Чай с сахаром и лимоном	200/7
Хлеб пшеничный	30

ДЕНЬ 5

Наименование блюд	
Завтрак	Выход в гр
Омлет натуральный	100
Кофейный напиток злаковый на молоке	200
Хлеб ржано-пшеничный	20
Обед	
Суп картофельный с рисом	200
Шницель рубленый мясной	100

Рагу из овощей	180
Кисель ягодный	200
Хлеб из муки пшеничной	20
Хлеб ржано-пшеничный	20
Полдник	
Кисель	200
Выпечка/Булочка в ассортименте	100
Ужин	
Говядина тушеная с соусом	125
Вермишель отварная	200
Чай с сахаром и лимоном	200/7
Хлеб пшеничный	30

ДЕНЬ 6

Наименование блюд	
Завтрак	Выход в гр
Макароны отварные с сыром	200
Кофейный напиток злаковый на молоке	200
Хлеб из муки пшеничной	20
Обед	
Борщ с капустой и картофелем	200
Гуляш из мяса птицы	100
Каша гречневая рассыпчатая	180
Напиток яблочный	200
Хлеб из муки пшеничной	20
Хлеб ржано-пшеничный	20
Полдник	
Ряженка	200
Выпечка/Булочка в ассортименте	100
Ужин	
Куры тушеные в соусе	100
Картофель отварной	180
Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	30

ДЕНЬ 7

Наименование блюд	
Завтрак	Выход в гр
Запеканка рисовая с изюмом и сгущенным молоком	100
Чай	200
Хлеб из муки пшеничной	20
Обед	
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200
Гуляш из мяса птицы	100
Макароны	180
Компот из плодов сушеных	200
Хлеб из муки пшеничной	20
Хлеб ржано-пшеничный	20
Полдник	

Кефир	200
Печенье	50
Ужин	
Жаркое по-домашнему (говяд.)	250/50
Чай с сахаром и лимоном	200/7
Хлеб	30

ДЕНЬ 8

Наименование блюд	
Завтрак	Выход в гр
Каша рисовая	200
Чай с лимоном	200
Хлеб из муки пшеничной	40
Обед	
Щи из свежей капусты	200
Котлета куриная	100
Картофель отварной	180
Напиток лимонный	200
Хлеб из муки пшеничной	20
Хлеб ржано-пшеничный	20
Полдник	
Напиток из плодов шиповника	200
Выпечка/Булочка в ассортименте	100
Ужин	
Говядина тушеная с соусом	50/50
Рис отварной	150
Чай с сахаром и с лимоном	200
Хлеб пшеничный	30

ДЕНЬ 9

Наименование блюд	
Завтрак	Выход в гр
Бутерброд с колбасой	75
Кофейный напиток на молоке	200
Обед	
Суп куриный	200
Плов с мясом птицы	230
Кисель ягодный	200
Хлеб из муки пшеничной	20
Хлеб ржано-пшеничный	20
Полдник	
Компот из черной смородины	200
Выпечка/Булочка в ассортименте	100
Ужин	
Куриная отбивная	100
Картофельное пюре	180
Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	30

ДЕНЬ 10

Наименование блюд	
Завтрак	
Оладьи дрожжевые со сгущённым молоком	150/10
Чай	200
Обед	
Борщ с капустой и картофелем	200
Гуляш из мяса	100
Каша гречневая рассыпчатая	180
Напиток яблочный	200
Хлеб из муки пшеничной	20
Хлеб ржано-пшеничный	20
Полдник	
Ряженка	200
Выпечка/ Булочка в ассортименте	100
Ужин	
Биточек рубленый из говядины	80
Каша гречневая рассыпчатая	150
Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	30