

## Примерное десятидневное меню

День 1	День 2	День 3	День 4	День 5
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
Суп молочный с крупой (рис)	Каша манная молочная жидкая (2вар)	Омлет натуральный	Суп молочный с макаронными изделиями	Каша ячневая молочная жидкая
Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с сыром
Кофейный напиток на молоке	Какао с молоком	Чай с молоком сгущенным	Какао с молоком	Кофейный напиток на молоке
<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>
Сок, Фрукты свежие	Фрукты свежие	Сок фруктовый	Фрукты свежие	Сок, Фрукты свежие
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
Салат "Здоровье"	Салат из свеклы с тертым сыром	Икра кабачковая	Салат "Пестрый"	Салат из свеклы с солеными огурцами
Борщ с капустой и картофелем, с мясом	Уха с крупой	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом кур	Рассольник домашний	Суп крестьянский с крупой и мясом
Котлеты с соусом	Суфле из говядины с рисом	Птица, тушеная в соусе с овощами	Фрикадельки мясные с соусом	Тефтели рыбные
Картофель тушеный	Капуста тушеная с яблоками	Компот из свежих плодов	Пюре овощное	Картофельное пюре
Напиток апельсиновый	Кисель из кураги	Хлеб пшеничный	Компот из ягод сушеных	Компот из свежих плодов
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>
Вафли, Кефир	Пирожки печеные с картофелем	Булочка "Творожная"	Печенье	Ватрушка с творогом
	Ряженка	Простокваша	Кефир	Простокваша
<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>
Рыба, запеченная с морковью	Запеканка из творога с молоком сгущенным	Зразы из говядины	Рыба, тушеная в томате с овощами	Макароны, запеченные с яйцом
Капуста тушеная	Чай с сахаром №298, сб. 2018 г.	Картофельное пюре с морковью	Каша рисовая рассыпчатая	Томаты в с/с
Чай с лимоном и сахаром	Хлеб пшеничный	Чай с лимоном и сахаром	Чай с сахаром	Чай с лимоном и сахаром
Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный
		Хлеб ржаной		

<b>День 6</b>	<b>День7</b>	<b>День 8</b>	<b>День 9</b>	<b>День 10</b>
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
Суп молочный с крупой (рис)	Запеканка из творога с морковью и молоком сгущенным	Каша молочная "Дружба"	Каша пшенная	Каша пшеничная молочная жидкая
Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом
Кофейный напиток на молоке	Какао на молоке сгущенном	Кофейный напиток на молоке	Кофейный напиток на молоке	Чай с молоком сгущенным
<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>
Фрукты свежие	Сок фруктовый, Фрукты	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Фрукты, Сок фруктовый
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
Салат "Школьный"	Винегрет овощной	Салат "Здоровье"	Икра свекольная	Икра морковная
Борщ с капустой и картофелем, мясом	Суп из овощей с мясом	Рассольник ленинградский с мясом кур	Суп картофельный с бобовыми и гренками, мясом	Суп крестьянский с крупой
Запеканка картофельная с мясом	Кнели рыбные припущенные с соусом	Котлеты рубленые из птицы с соусом	Тефтели из говядины	Запеканка капустная с мясом
Компот из смеси сухофруктов	Каша рисовая рассыпчатая	Картофельное пюре	Пюре овощное	Компот из смеси сухофруктов
Хлеб пшеничный	Компот из смеси сухофруктов	Кисель из яблок	Компот из апельсинов	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>
Булочка молочная	Печенье	Булочка "Творожная"	Пирожки печеные с яблоками	Вафли
Кефир	Ряженка 2,5 %	Кефир	Ряженка	Ряженка
<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>
Фрикадельки рыбные	Запеканка картофельная с овощами	Котлеты рыбные с соусом	Запеканка овощная с соусом	Сырники из творога с молоком сгущенным
Макароны отварные с овощами	Чай с сахаром	Капуста тушеная	Томаты в с/с	Чай с сахаром..
Чай с лимоном и сахаром	Хлеб пшеничный	Чай с лимоном и сахаром	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	

