**Примерное 2-х недельное (10 дневное) меню**

**для обучающихся в возрасте с 11 и старше (5-11 класс)**

**ДЕНЬ 1**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход в гр** |

|  |
| --- |
| **Завтрак**  |
| Сардельки, колбаски (сосиски) отварные | 49 |
| Изделия макаронные отварные | 160 |
| Кофейный напиток злаковый на молоке | 200 |
| Сыр (порциями) | 20 |
| Хлеб из муки пшеничной | 20 |
| **Обед** |
| Салат из моркови с растительным маслом | 100 |
| Щи из свежей капусты с картофелем  | 250 |
| Рагу из мяса птицы (курицы) | 280 |
| Чай с лимоном | 200 |
| Хлеб из муки пшеничной | 30 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 |
| **Полдник** |
| Котлеты рубленые (говядина) | 80 |
| Рис отварной | 180 |
| Помидоры свежие | 50 |
| Напиток клубничный | 200 |
| Хлеб из муки пшеничной | 20 |

**ДЕНЬ 2**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход в гр** |

|  |
| --- |
| **Завтрак**  |
| Каша пшенная с курагой | 200 |
| Фрукты свежие по сезонности | 90 |
| Ветчина (порциями) | 20 |
| Какао-напиток на молоке | 200 |
| Хлеб из муки пшеничной | 40 |
| **Обед** |
| Салат из свеклы с солеными огурцами | 100 |
| Суп с лапшой (на курином бульоне) | 250 |
| Плов куриный | 280 |
| Напиток лимонный | 200 |
| Хлеб из муки пшеничной | 30 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 |
| **Полдник** |
| Омлет с сосисками | 200 |
| Кукуруза консервированная | 50 |
| Кисель ягодный (вишневый) | 200 |
| Хлеб из муки пшеничной | 20 |

**ДЕНЬ 3**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход в гр** |

|  |
| --- |
| **Завтрак**  |
| Запеканка из творога | 175 |
| Соус абрикосовый | 15 |
| Чай | 200 |
| Масло сливочное | 10 |
| Хлеб из муки пшеничной | 40 |
| **Обед** |
| Салат из капусты с растительным маслом | 100 |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 |
| Азу из говядины | 100 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 |
| Напиток яблочный | 200 |
| Хлеб из муки пшеничной | 30 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 |
| **Полдник** |
| Запеканка картофельная с мясом | 250 |
| Чай | 200 |
| Огурцы свежие | 50 |
| Хлеб из муки пшеничной | 40 |

**ДЕНЬ 4**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход в гр**  |
| **Завтрак** |
| Каша «Дружба» | 200 |
| Кофейный напиток злаковый на молоке | 200 |
| Сыр (порциями) | 20 |
| Масло сливочное | 10 |
| Хлеб из муки пшеничной | 40 |
| **Обед** |
| Салат из моркови с растительным маслом | 100 |
| Рассольник Ленинградский | 250 |
| Котлеты рыбные | 100 |
| Рагу из овощей | 180 |
| Компот из плодов сушеных | 200 |
| Хлеб из муки пшеничной | 30 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 |
| **Полдник** |
| Макароны, запеченные с сыром | 250 |
| Масло сливочное | 10 |
| Кисель абрикосовый | 200 |
| Хлеб из муки пшеничной |  40 |

**ДЕНЬ 5**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход в гр**  |
| **Завтрак** |
| Омлет | 180 |
| Фрукты свежие по сезонности | 220 |
| Горошек зеленый консервированный | 60 |
| Какао-напиток на молоке | 200 |
| Хлеб из муки пшеничной | 20 |
| **Обед** |
| Салат витаминный с растительным маслом | 100 |
| Суп картофельный с горохом | 250 |
| Сухарики из хлеба пшеничного | 15 |
| Шницели рубленые (говядина) | 100 |
| Пюре картофельное  | 180 |
| Кисель ягодный  | 200 |
| Хлеб из муки пшеничной | 30 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 |
| **Полдник** |
| Запеканка рисовая с творогом и изюмом | 250 |
| Сыр (порциями) | 20 |
| Компот из плодов свежих (лимон) | 200 |
| Хлеб из муки пшеничной | 20 |

**ДЕНЬ 6**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход в гр**  |
| **Завтрак** |
| Сардельки, колбаски (сосиски) отварные | 49 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 |
| Сыр (порциями) | 20 |
| Масло сливочное | 10 |
| Чай с молоком | 200 |
| Хлеб из муки пшеничной | 40 |
| **Обед** |
| Салат из капусты с растительным маслом | 100 |
| Суп картофельный с рыбой | 250 |
| Биточки рубленные куриные | 100 |
| Рис отварной | 180 |
| Компот из плодов сушеных | 200 |
| Хлеб из муки пшеничной | 30 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 |
| **Полдник** |
| Рагу из мяса птицы (курица) | 250 |
| Огурцы свежие | 50 |
| Напиток вишневый | 200 |
| Хлеб из муки пшеничной |  40 |

**ДЕНЬ 7**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход в гр**  |
| **Завтрак** |
| Каша овсяная | 200 |
| Творог для детского питания  | 100 |
| Кофейный напиток злаковый на молоке | 200 |
| Хлеб из муки пшеничной | 40 |
| **Обед** |
| Салат из отварной свеклы  | 100 |
| Суп картофельный с крупой на курином бульоне | 250 |
| Гуляш из мяса птицы | 100 |
| Пюре картофельное | 180 |
| Чай  | 200 |
| Хлеб из муки пшеничной | 30 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 |
| **Полдник** |
| Запеканка со свежими плодами | 250 |
| Сыр (порциями) | 20 |
| Напиток клюквенный  | 200 |
| Хлеб из муки пшеничной | 20 |

**ДЕНЬ 8**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход в гр**  |
| **Завтрак** |
| Каша рисовая | 200 |
| Молоко | 200 |
| Сыр (порциями) | 20 |
| Хлеб из муки пшеничной | 40 |
| **Обед** |
| Салат витаминный с растительным маслом | 100 |
| Щи из свежей капусты  | 250 |
| Курица отварная | 100 |
| Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом | 180 |
| Напиток лимонный | 200 |
| Хлеб из муки пшеничной | 30 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 |
| **Полдник** |
| Сардельки, колбаски (сосиски) отварные | 49 |
| Изделия макаронные отварные | 180 |
| Горошек зеленый консервированный | 50 |
| Напиток яблочный | 200 |
| Хлеб из муки пшеничной | 40 |

**ДЕНЬ 9**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход в гр**  |
| **Завтрак** |
| Омлет с колбасными изделиями | 180 |
| Чай с лимоном | 200 |
| Огурцы свежие | 60 |
| Фрукты свежие по сезонности | 220 |
| Хлеб из муки пшеничной | 20 |
| **Обед** |
| Икра кабачковая | 100 |
| Суп куриный | 250 |
| Плов с мясом птицы | 280 |
| Кисель ягодный | 200 |
| Хлеб из муки пшеничной | 30 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 |
| **Полдник** |
| Сырники из творога | 150 |
| Соус шоколадный | 30 |
| Салат из морковки с сахаром | 60 |
| Чай с лимоном | 200 |
| Хлеб из муки пшеничной | 40 |

**ДЕНЬ 10**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход в гр**  |
| **Завтрак** |
| Сырники из творога | 150 |
| Соус шоколадный | 30 |
| Сыр (порциями) | 20 |
| Какао-напиток на молоке | 200 |
| Хлеб из муки пшеничной | 40 |
| **Обед** |
| Салат из капусты с растительным маслом | 100 |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 |
| Гуляш из говядины | 100 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 |
| Напиток яблочный | 200 |
| Хлеб из муки пшеничной | 30 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 |
| **Полдник** |
| Биточки рубленые куриные | 80 |
| Пюре картофельное | 180 |
| Кукуруза консервированная | 50 |
| Компот из плодов сушеных | 200 |
| Хлеб из муки пшеничной | 20 |