***Десятидневное меню старшая возрастная группа (5-11 классы)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1 день понедельник** | **2 день вторник** | **3 день среда** | **4 день четверг** | **5 день пятница** |
| **1 неделя** | **Завтрак 1** |
| Каша геркулесовая молочная, 200гр | 200 | Каша молочная "Дружба", 200гр | 200 | Омлет натуральный (Ш) | 150 | Макароны отварные с сыром, 150гр | 150 | Запеканка из творога с повидлом, 150гр | 150 |
| Сыр порционно, 16гр | 16 | Масло сливочное 10гр | 10 | -Колбаса в/к порциями | 25 | Масло сливочное 10гр | 10 | Масло сливочное 5г | 5 |
| Хлеб пшеничный, 50гр | 50 | Хлеб пшеничный, 50гр | 50 | Хлеб пшеничный, 50гр | 50 | Хлеб пшеничный, 50гр | 50 | Хлеб пшеничный, 50гр | 50 |
| Чай с сахаром, 200гр | 200 | Чай с сахаром 200гр | 200 | Какао с сахаром и молоком, 200гр | 200 | Чай с сахаром, 200гр | 200 | Чай с сахаром, 200гр | 200 |
| **обед** |
| Икра кабачковая, 100гр | 100 | Салат "Здоровье" (100гр) | 100 | Салат из квашеной капусты, 100гр | 100 | Салат из соленых огурцов, 100гр | 100 | Салат из свеклы с чесноком, 100гр | 100 |
| Рассольник (Ш) | 250 | Суп вермишелевый на курином бульоне, 250гр | 250 | Суп из овощей | 250 | Борщ вегетарианский со сметаной, 250/8гр | 258 | Суп гороховый с гренками, 250гр | 250 |
| Каша гречневая рассыпчатая, 180гр | 180 | Картофельное пюре, 180гр | 180 | Плов с курицей, 280гр | 280 | Жаркое по- домашнему со свининой | 250 | Макароны отварные, 180гр | 180 |
| Биточки куриные запеченые, 100гр | 100 | Котлета рыбная, 100 гр | 100 | Компот из фруктов, 200гр | 200 | Компот из сухофруктов, 200 | 200 | Сосиска отварная, | 100 |
| Сок фруктовый | 200 | Компот из сухофруктов, 200 | 200 | Хлеб пшеничный, 50гр | 50 | Хлеб пшеничный, 50гр | 50 | Компот из фруктов, 200гр | 200 |
| Хлеб пшеничный, 50гр | 50 | Хлеб пшеничный, 50гр | 50 | Хлеб ржаной, 40гр | 40 | Хлеб ржаной, 40гр | 40 | Хлеб пшеничный, 50гр | 50 |
| Хлеб ржаной, 40гр | 40 | Хлеб ржаной, 40гр | 40 |  |  |  |  | Хлеб ржаной, 40гр | 40 |
| **полдник** |
| Кондитерское изделие. | 50 | Булочка Домашняя | 75 | Кондитерское изделие. | 50 | Кондитерское изделие. | 50 | Фрукт 180гр | 180 |
| Сок фруктовый | 200 | Сок фруктовый | 200 | Фрукт 180гр | 180 | Фрукт 180гр | 180 | Булочка Домашняя | 75 |
|  |  |  |  | Сок фруктовый | 200 | Сок фруктовый | 200 | Сок фруктовый | 200 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **6 день понедельник** | **7 день вторник** | **8 день среда** | **9 день четверг** | **10 день пятница** |
| **2 неделя** | **Завтрак 1** |
| Каша рисовая молочная, 200гр | 200 | Омлет натуральный, 150гр | 150 | Каша гречневая молочная, 200гр | 200 | Запеканка из творога с повидлом, 150гр | 150 | Каша манная молочная, 200гр | 200 |
| Масло сливочное 5г | 5 | Колбаса в/к порциями | 25 | Масло сливочное 10гр | 10 | Масло сливочное 10гр | 10 | Сыр порционно, 16гр | 16 |
| Хлеб пшеничный, 50гр | 50 | Хлеб пшеничный, 50гр | 50 | Хлеб пшеничный, 50гр | 50 | Хлеб пшеничный, 50гр | 50 | Хлеб пшеничный, 50гр | 50 |
| Чай с сахаром, 200гр | 200 | Какао с сахаром и молоком, 200гр | 200 | Чай с сахаром, 200гр | 200 | Какао с сахаром и молоком, 200гр | 200 | Чай с сахаром 200гр | 200 |
| **обед** |
| Икра кабачковая, 100гр | 100 | Суп вермишелевый на курином бульоне, 250гр | 250 | Салат из свеклы, 100гр | 100 | Салат из соленых огурцов, 100гр | 100 | Салат из квашеной капусты, 100гр | 100 |
| Суп рыбный, 250гр | 250 | Картофельное пюре, 180гр | 180 | Щи из свежей капусты (Ш) | 250 | Свекольник со сметаной, 250/8гр | 258 | Суп гороховый с гренками, 250гр | 250 |
| Печень по-строгановски, 100гр | 100 | Сосиска отварная, 100гр | 100 | Рис отварной рассыпчатый, 180гр | 180 | Каша гречневая рассыпчатая, 180гр | 180 | Картофельное пюре, 180гр | 180 |
| Макароны отварные, 180гр | 180 | Компот из фруктов, 200гр | 200 | Грудка куриная в сметанном соусе | 100 | Гуляш из мяса, 100гр | 100 | Биточки куриные запеченые, 100гр | 100 |
| Сок плодово-ягодный | 200 | Фрукт 180гр | 180 | Компот из сухофруктов, 200 | 200 | Компот из фруктов, 200гр | 200 | Компот из сухофруктов, 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный, 50гр | 50 | Хлеб пшеничный, 50гр | 50 | Хлеб пшеничный, 50гр | 50 | Хлеб пшеничный, 50гр | 50 | Хлеб пшеничный, 50гр | 50 |
| Хлеб ржаной, 40гр | 40 | Хлеб ржаной, 40гр | 40 | Хлеб ржаной, 40гр | 40 | Хлеб ржаной, 40гр | 40 | Хлеб ржаной, 40гр | 40 |
| **полдник** |
| Булочка Домашняя | 75 | Булочка Домашняя | 75 | Фрукт 180гр | 180 | Булочка Домашняя | 75 | Кондитерское изделие. | 50 |
| Сок фруктовый | 200 | Сок фруктовый | 200 | Кондитерское изделие. | 50 | Сок фруктовый | 200 | Сок фруктовый | 200 |
|  |  |  |  | Сок фруктовый | 200 |  |  | Фрукт 180гр | 180 |