

## 10 – дневное перспективное меню на холодный период с 01 октября 2024г. по 31 мая 2025г.

Наименование блюда	Выход в г.	Наименование блюда	Выход в г.	Наименование блюда	Выход в г.
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ПОЛДНИК</b>	
<b>1 день</b>					
Яйцо вареное	100	Салат из соленых огурцов с луком	60	Каша овсяная молочная	200
Икра кабачковая	60	Суп картофельный с фрикадельками	200/35	Бутерброд с маслом и сыром	35/5/10
Хлеб пшенично-ржаной	20	Печень тертая	80	Коф.напиток с молоком	180
Кисель из с\фруктов	180	Каша гречневая	150		
Печенье	16	Компот из сухофруктов	180		
Сок	160	Хлеб пшенично-ржаной	50		
<b>2 день</b>					
Каша молочная пшеничная	200	Икра морковная	60	Ленивые вареники со смет.	140
Бутерброд с повидлом и маслом	35/5/5	Рассольник Ленинградский на м\б	200	Молоко кипяченое	180
Чай с сахаром	180	Плов с курицей	170	Пряник	32
		Компот из с\фруктов	180		
Яблоко	100	Хлеб пшенично-ржаной	60		
<b>3 день</b>					
Суп рисовый молочный	180	Винегрет овощной	60	Помидор соленый	60
Творожная запеканка	140	Борщ с капустой и картофелем	200	Картофельное пюре	150
Молоко кипяченое	180	Жаркое по-домашнему из говядины	180	Хлеб пшенично-ржаной	20
		Компот из с\фруктов	180	Чай с сахаром	180
Банан	100	Хлеб пшенично-ржаной	60		
<b>4 день</b>					
Каша ячневая молочная	200	Салат из свеклы	60	Тефтели рыбные с гарниром и соусом	150/50/ /150
Кофейный напиток с молоком	180	Суп картофельный с клецками	200	Икра кабачковая	60
Бутерброд с маслом и сыром	35/5/10	Голубцы ленивые	180	Хлеб пшенично-ржаной	20
		Кисель из с\фруктов	180	Напиток лимонный	180
Яблоко	100	Хлеб пшенично-ржаной	40		
<b>5 день</b>					
Суп молочный с гречнев. крупой	200	Салат витаминный	60	Сдоба обыкновенная	80
Молоко кипяченое	180	Борщ с капустой и картофелем на	200	Кефир с сахаром	180
Бутерброд с маслом с сыром	35/5/10	Рыба тушеная с овощами	80	Яйцо вареное	50
Печенье	16	Картофельное пюре	150		
		Компот из сухофруктов	180		
Сок	160	Хлеб пшеничный	70		

6 день						
Макаронны отварные с маслом	190/2	Помидор соленый	60		Суп молочный с рисовой крупой	180
Капуста тушенная	60	Суп картофельный с фрикадельками	200/35		Какао с молоком	180
Чай с сахаром	180	Котлета рубленая	80		Бутерброд с маслом и сыром	35/5/10
Хлеб пшенично-ржаной	20	Рагу из овощей	150		Банан	100
Сок	160	Напиток лимонный	180			
Печенье	16	Хлеб пшенично-ржаной	40			
7 день						
Омлет	85	Салат из свеклы	60		Сырники с повидлом	100/17
Помидор соленый	60	Суп с рыбными консервами	200		Кефир с сахаром	180
Хлеб пшенично-ржаной	20	Запеканка картофельная с печенью	150			
Бутерброд с маслом	35/5	Чай с сахаром	180			
Коф.напиток с молоком	180	Хлеб пшенично-ржаной	40			
Яблоко	100					
8 день						
Каша овсяная молочная	200	Салат из соленых огурцов с луком	60		Пудинг из творога запеченный со сметаной	100
Какао с молоком	180	Суп картофельный с пшеном	200		Молоко кипяченое	180
Бутерброд с маслом	35/5	Плов с курицей	170			
		Кисель из с/фруктов	180			
Банан	100	Хлеб пшенично-ржаной	60			
9 день						
Каша манная молочная	200	Икра морковная	60		Яйцо вареное	100
Кофейный напиток с молоком	180	Рассольник Ленинградский на м/б	200		Сдоба обыкновенная	80
Бутерброд с маслом и повидлом	35/5/5	Котлета рыбная любительская	80		Молоко кипяченое	180
Печенье	16	Каша гречневая с маслом	150/3			
Яблоко	100	Компот из с/фруктов	180			
Сок	160	Хлеб пшенично-ржаной	50			
10 день						
Макаронны запечен. с сыром	200	Салат витаминный	60		Пряник	32
Бутерброд с повидлом и маслом	35/5/5	Борщ с капустой и картофелем	200		Омлет	85
Молоко кипяченое	180	Котлета рубленая	80		Напиток лимонный	180
		Рагу из овощей	150		Хлеб пшенично-ржаной	20
Сок	160	Компот из с/фруктов	180			
		Хлеб пшенично-ржаной	40			