

10 – дневное меню (школьники 7-10 лет)

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ	ВТОРОЙ ДЕНЬ	ТРЕТИЙ ДЕНЬ	ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ	ПЯТЫЙ ДЕНЬ	ШЕСТОЙ ДЕНЬ	СЕМЬМОЙ ДЕНЬ	ВСЬМОЙ ДЕНЬ	ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ	ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ
ЗАВТРАК									
Суп картофельный с макаронными изделиями 250 г	Рассольник со сметаной 250\10	Щи из свежей капусты со сметаной 250\10	Суп картофельный с рыбой 250 г	борщ со сметаной 250\10	Суп гороховый 250 г	Суп картофельный с мясными фрикадельками 250 г	Свекольник со сметаной 250 г	Суп рисовый с мясом 250 г	Суп рыбный из консервов 250 г
Хлеб ржаной 35 г	Хлеб ржаной 35 г	Хлеб ржаной 35 г	Хлеб ржаной 35 г	Хлеб ржаной 35 г	Хлеб ржаной 35 г	Хлеб ржаной 35 г	Хлеб ржаной 35 г	Хлеб ржаной 35 г	Хлеб ржаной 35 г
Чай сладкий с лимоном 185\15	Чай с сахаром 180\20	Кофейный напиток с молоком 200 г	Какао с молоком 200 г	Чай с сахаром 180\20	Чай сладкий с лимоном 185\15\7	Кофейный напиток с молоком 200 г	Чай с сахаром 180\20	Какао с молоком 200 г	Чай с сахаром 180\20
Капуста тушеная 200 г	Запеканка творожная с повидлом 150\20	Каша рисовая вязкая на молоке 200 г	Каша гречневая рассыпчатая 200 г	Салат студенческий 60 г	Плов из куры 200 г	Оладьи с молоком сгущенным 100\30	Рис припущеный 200 г	Картофельное пюре с маслом	Омлет натуральный с маслом 150\7
Колбаса отварная 100 г	Какао с молоком 200 г	Хлеб пшеничный 35 г	Гуляш мясной 100 г	Хлеб пшеничный 35 г	Салат из белокочанной капусты 100 г	Чай с сахаром 180 20	Котлета рыбная любительская 100 г	Колета мясная 100 г	Компот из свежих фруктов 200 г
Хлеб пшеничный 35 г	Яблоко 100 г	Компот из свежих фруктов 200 г	Хлеб пшеничный 35 г	Компот из сухофруктов 200 г	Хлеб пшеничный 35 г	Яблоко 100 г	Салат из свежих помидор и огурцов 100 г	Хлеб пшеничный 35 г	Груша
Компот из сухофруктов 200 г		Банан 100 г	Чай с сахаром 180\20	Мандарин 100 г	Сок		Хлеб пшеничный 35 г	Сок яблочный 200 г	
Йогурт			Груша 100 г				Банан		

=

