



# СЕЗОННОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА

**ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ (осень-зима)**

	I неделя					II неделя				
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
<b>З А В Т Р А К</b>	Каша молочная «Дружба» 200/200 Какао с молоком 200/200 Хлеб пшен. 50/50 Масло слив. 10/10	Каша рисовая молочная 200/200 Кофейный напиток на молоке 200/200 Хлеб пшен. 50/50 Масло слив. 10/10 Сыр 22/22	Каша овсяная «Геркулес» молочная 250/200 Какао с молоком 200/200 Хлеб пшен. 200/200 Хлеб пшен. 50/50 Масло слив. 10/10	Запеканка творожная с повидлом 150/20 /150/20 Кофейный напиток на молоке 200/200 Хлеб пшен. 50/50 Масло слив. 10/10 Сыр 22/22	Каша гречневая молочн. 200/200 Какао с молоком 200/200 Хлеб пшен. 50/50 Масло слив. 10/10	Каша пшеничная молочн 200/200 Кофейный напиток на молоке 200/200 Хлеб пшен. 50/50 Масло слив. 10/10 Сыр 22/22	Омлет с зеленым горошком 150/150 Какао с молоком 200/200 Хлеб пшен. 50/50 Масло слив. 10/10	Каша рисовая молочная 200/200 Кофейный напиток на молоке 200/200 Хлеб пшен. 50/50 Масло слив. 10/10 Сыр 22/22	Сырники творожные 150/150 Какао с молоком 200/200 Хлеб пшен. 50/50 Масло слив. 10/10	Каша манная молочн. 200/200 Кофейный напиток на молоке 200/200 Хлеб пшен. 50/50 Масло слив. 10/10 Сыр 22/22
<b>О Б Е Д</b>	Помидор свежий 60/100 Борщ с капустой, картофелем и курицей 250/250 Картофель отварной с маслом 150/180 Котлеты (биточки, шницеля) 100/100 Компот с/ф 200/200 Хлеб пшен. 50/100 Хлеб ржан. 50/100 Фрукт 100/100	Икра морковная 60/100 Рассольник с мясом 250/250 Каша гречневая рассыпчатая 150/180 Гуляш 110/110 Кисель п/я 200/200 Хлеб пшен. 50/100 Хлеб ржан 50/100 Фрукт 100/100	Огурцы или помидоры консервир. 90/90 Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей 250/250 Голубцы ленивые 180/220 Компот с/ф 200/200 Хлеб пшен. 50/100 Хлеб ржан. 50/100 Фрукт 100/100	Маринад овощной 60/100 Суп картофельный с горохом и колбасными изделиями 250/250 Гренки 18/18 Картофель, запеченный ломтиками (из отварного) 150/180 Рыба, тушенная в томате с овощами 90/120 Кисель п/я 200/200 Хлеб пшен. 50/100 Хлеб ржан. 50/100 Фрукт 100/100	Зеленый горошек т/о 60/100 Щи с капустой, картофелем и мясом 250/250 Макаронные изделия отварные 150/180 Котлета Детская 100/100 Компот с/ф 200/200 Хлеб пшен. 50/100 Хлеб ржан. 50/100 Фрукт 100/100	Помидор свежий 60/100 Борщ с капустой, картофелем и мясом 250/250 Картофельное пюре 200/230 Печень (говяд), тушенная в соусе сметанном с луком 130/130 Компот с/ф 200/200 Хлеб пшен. 50/100 Хлеб ржан. 50/100 Фрукт 100/100	Огурец св 60/100 Суп картофельный с горохом и курицей 250/250 Рис, припущенный с томатом и овощами 150/180 Котлеты или биточки рыбные 100/ 120 Кисель п/я 200/200 Хлеб пшен. 50/100 Хлеб ржан. 50/100 Фрукт 100/100	Кукуруза консервированн ая т/о 60/100 Суп из овощей с изделиями колбасными 250/250 Макаронные изделия отварные 150/180 Бефстроганов 110/110 Компот с/ф 200/200 Хлеб пшен. 50/100 Хлеб ржан. 50/100 Фрукт 100/100	Икра свекольная 60/100 Уха с крупой 250/250 Запеканка картофельная с мясом, с соусом томатным 250/300 Кисель п/я 200/200 Хлеб пшен. 50/100 Хлеб ржан.. 50/100 Фрукт 100/100	Зеленый горошек т/о 60/100 Суп картофельный с крупой и курой 250/250 Биточки по Белоруски 100/100 Капуста тушенная 150/180 Компот с/ф 200/200 Хлеб пшен. 50/100 Хлеб ржан. 50/100 Фрукт 100/100
<b>П О Л Д Н И К</b>	Кондитерские изделия 50/50 Молоко кипяченое 200/200	Кондитерские изделия 50/50 Сок 200/200	Кефир 200/200 Изделие кондитерское 50/50	Молоко кипяченое 200/200 Кондитерские изделия 50/50	Чай с/ с 200/200 Изделие кондитерское 50/50	Кефир 200/200 Изделие кондитерское 50/50	Молоко кипяченое 200/200 Кондитерские изделия 100/100	Кефир 200/200 Изделие кондитерское 50/50	Чай с/с 200/200 Изделие кондитерское 50/50	Кефир 200/200 Изделие кондитерское 50/50