



Десятидневное меню примерное
на осенне-зимний период (с 01.09.2020г. по 28.02.2021г.)

Дни	Завтрак	Объем порций 1-3 г.	Обед	Объем порций 1-3 г.	Полдник	Объем порций 1-3 г.	Ужин	Объем порций
1.	Каша гречневая рассыпчатая	100	Салат луковый	30	Кефир (или Молоко)	100	Суп молочный пшеничный	180
	Яйцо отварное	1шт	Суп вермишелевый на мясокостном бульоне	180		150		Чай с сахаром
	Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	30/5	Ленивые голубцы с мясом	150	Булочка домашняя	50	Хлеб пшеничный	20
	Чай с сахаром	10	Компот из с/ф или свежих фруктов	150				
	9.40 Второй завтрак Сок	150	Хлеб ржаной	40				
2.	Каша «Геркулес» молочная	180	Салат «Розовые щечки»	30	Молоко	150	Салат морковно-яблочный или Салат морковный	50
	Хлеб пшеничный с маслом	30	Суп гречневый на м/к бульоне со сметаной	180		Гренки		
	Кофейный напиток	5	Картофельное пюре	100			Пудинг творожный или Творожно-рисовый, или Лапшевник	130
	9.40 Второй завтрак Сок (или Кефир)	150	Мясные котлеты (или Биточки) или Гуляш мясной	70			Соус сметанный	30
		100	Компот из с/ф или свежих фруктов	150			Кисель	150
			Хлеб ржаной	40			Хлеб пшеничный	20
3.	Каша пшеничная молочная	180	Салат «Студенческий»	30	Молоко	150	Овощное рагу	180
	Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	30	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	180		Вафли		
	Какао на молоке	5/10	Вак бэлеш с мясом	90/150			Биточки рыбные	70
	9.40 Второй завтрак Сок	150	Гречка с мясом	150			Чай с сахаром	150
		100	Компот из с/ф или свежих фруктов	40			Хлеб пшеничный	20
4.	Каша манная молочная	180	Салат «Здоровье»	30	Кефир (или Молоко)	100	Салат морковь с сахаром	50
	Хлеб пшеничный с маслом	30	Ици на курином бульоне со сметаной	180		150		
	Кофейный напиток	5	Плов из курицы	150	Печенье	1шт	Сметанный соус	110
	9.40 Второй завтрак Сок (или Кефир)	150	Рис отварной	100	Пряник		Кисель	30
		100	Гуляш мясной или Биточки куриные	70 / 60			Хлеб пшеничный	150
			Компот из с/ф или из свежих фруктов	150			Фрукт	20
			Хлеб ржаной	40				1 шт
5.	Каша «Дружба» молочная	180	Салат из свежей капусты	30	Молоко	150	Салат «Студенческий»	50
	Хлеб пшеничный с маслом	30	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	180		Гренки		
	Какао на молоке	5	Макароны отварные	100			Плюшки московские или Блины с повидлом (или со сметанным соусом)	90/10
	9.40 Второй завтрак Сок	150	Мясной гуляш	70			Чай с сахаром с молоком	(30)
		100	Бефстроганов	150			Хлеб пшеничный	150
			Компот из с/ф или свежих фруктов	40			Фрукт	20
			Хлеб ржаной					1 шт
6.	Макароны отварные с маслом	100	Салат луковый	30	Кефир (или Молоко)	100	Суп рыбный или Картофельное пюре и Рыба тушеная с овощами	180
	Яйцо отварное	1шт	Суп рисовый на м/к бульоне	180		150		
	Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	30	Капуста тушеная	100	Булочка с присыкой	50	Чай с сахаром	120
	Чай с сахаром	5/10	Котлета мясная	70			Хлеб пшеничный	150
	9.40 Второй завтрак Сок	150	Капуста тушеная с мясом	170				20
		100	Компот из с/ф или свежих фруктов	150				
			Хлеб ржаной	40				
7.	Каша манная молочная	180	Салат из свежей капусты	30	Молоко	150	Салат морковь с сахаром	50
	Хлеб пшеничный с маслом	30	Борщ на м/к бульоне со сметаной	180		Гренки		
	Кофейный напиток	5	Жаркое по-домашнему с мясом или Азу по татарски с мясом	150			Ватрушка «Королевская»	125
	9.40 Второй завтрак Сок	150	Компот из с/ф или свежих фруктов	150			Сметанный соус	30
		100	Хлеб ржаной	40			Кисель	150
							Хлеб пшеничный	20
8.	Каша пшеничная молочная	180	Салат «Студенческий»	30	Молоко	150	Салат свекольный	50
	Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	30	Домашняя лапша	180		Печенье		
	Какао на молоке	5/10	Суп загируха на м/к бульоне	180			Рыбные тефтели в томатном соусе	120
	9.40 Второй завтрак Сок	150	Ленивые голубцы с мясом	150			Суфле рыбное	30
		100	Компот из с/ф или свежих фруктов	150			Хлеб пшеничный	80
			Хлеб ржаной	40			Картофельное пюре	100
							Чай с сахаром	150
							Хлеб	20
9.	Каша рисовая молочная	180	Салат «Здоровье»	30	Кефир (или Молоко)	100	Салат морковно-яблочный	50
	Хлеб пшеничный с маслом	30	Суп кудрявый на курином бульоне (со сметаной)	180		150		
	Кофейный напиток	5	Картофельное пюре	100	Вафли	1 шт	Ватрушка с творогом или Сочни с творогом	80
	9.40 Второй завтрак Сок (или Кефир)	150	Биточки куриные или Гуляш мясной или Овощное рагу с курицей	60/70			Кисель	90
		100	Компот из с/ф или свежих фруктов	180			Хлеб пшеничный	150
			Хлеб ржаной	40			Фрукт	20
								1 шт
10	Каша ячневая молочная	180	Салат из свежей капусты	40	Молоко	150	Салат «Студенческий»	50
	Хлеб пшеничный с маслом	30	Суп крестьянский или Суп овощной на курином бульоне со сметаной	180		Гренки		
	Какао на молоке	5	Гречка отварная	100			Омлет яичный	80
	9.40 Второй завтрак Сок	150	Куриные биточки или Гуляш из мяса птицы	60			Чай с сахаром с молоком	150
			Компот из с/ф или свежих фруктов	70			Хлеб пшеничный	20
			Хлеб ржаной	150			Фрукт	1 шт
				40				