

**Примерное 10- дневное меню
для учащихся стол № 9**

<p>1-й день</p> <p>Завтрак запеканка творожная б/с - 200 чай с лимоном б/с -200 хлеб пшеничный - 50</p> <p>Обед салат из свежей капусты – 100 суп с бобовыми (горох) -300 каша рассыпчатая перловая - 180 птица тушеная - 100 хлеб ржаной- 50 компот из смеси сухофруктов - 180</p> <p>Полдник кефир- 200 фрукт- 100</p> <p>3-й день</p> <p>Завтрак молочная рисовая каша-200 чай с лимоном б/с -200 бутерброд с сыром- 45 масло сливочное (порциями)- 10 хлеб ржаной- 50</p> <p>Обед салат из моркови с яблоком - 100 борщ с капустой и картофелем - 250 гуляш из куриной грудки - 100 гречка отварная рассыпчатая- 200 хлеб ржаной -30 Йогурт- 1% - 200</p> <p>Полдник Кефир - 200 фрукты -140</p> <p>5-й день</p> <p>Завтрак каша молочная Геркулес- 250 хлеб ржаной-50 чай б/с -200 батон- 60 сыр (порциями)- 10</p> <p>Обед суп с рисовой крупой- 250 овощное рагу с мясом птицы -280 Хлеб ржаной-30 Компот из смеси сухофруктов-180 хлеб пшеничный - 50 хлеб ржаной- 30 фрукты -120</p>	<p>2-й день</p> <p>Завтрак каша молочная гречневая жидкая б/с-250 чай б/с -200 батон- 40</p> <p>Обед салат из отварной свеклы 100 суп картофельный с фрикадельками- 250 плов из курицы- 300 хлеб пшеничный - 50 сок - 200</p> <p>Полдник Кефир- -200 фрукты -100</p> <p>4-й день</p> <p>Завтрак Омлет натуральный - 200 отвар шиповника- 200 сухари- 10 хлеб ржаной- 70</p> <p>Обед салат из свежей моркови с р/м -150 рассольник Ленинградский -300 Рис отварной - 180 рыба припущенная-120 хлеб пшеничный - 50 компот из смеси сухофруктов - 200</p> <p>Полдник Сок яблочный (промышленный)- 180 булочка веснушка - 40 фрукты (банан) -120</p> <p>6-й день</p> <p>Завтрак запеканка творожная-200 чай б/с -200 фрукты -100 батон- 50</p> <p>Обед салат из свежей капусты- 150 суп с бобовыми (горох) -200 каша рассыпчатая перловая -180 птица тушеная -120 хлеб ржаной- 50 Компот из смеси сухофруктов-180</p>
--	--

Полдник

Сок виноградный (промышленный)- 200
булочка ромашка(промышленная) -80
печенье « Юбилейное» -20

7-й день**Завтрак**

макароны отварные с маслом - 250
чай б/с -200
хлеб ржаной -50
батон- 40
сыр (порциями)- 10

Обед

салат из квашеной капусты- 100
рассольник Ленинградский -300
плов из курицы- 280
хлеб пшеничный – 80
какао с молоком -200

Полдник

Компот из смеси сухофруктов-200
булочка завитушка - 50
фрукты -140

9-й день**Завтрак**

Омлет натуральный -200
отвар шиповника - 200
сухари - 10
хлеб пшеничный - 50
масло сливочное (порциями) - 10
сыр (порциями) - 10

Обед

салат из морской капусты -100
борщ с капустой и картофелем -250
рыба припущенная (минтай) – 120
макароны отварные-180
хлеб ржаной – 60
Сок яблочный (промышленный)- 180

Полдник

кефир -200
булочка российская промышленная - 70
фрукты (апельсин) -140

Полдник

молоко кипяченое 2,5% -200
булочка российская (промышленная)- 70
фрукты (груша) -100

8-й день**Завтрак**

Молочная пшениная каша - 250
чай б/с -200
бутерброд с сыром- 50
масло сливочное (порциями) - 10

Обед

салат из свеклы отварной 100
суп с макаронными изделиями - 300
гуляш из куриной грудки – 120
гречка отварная рассыпчатая- 200
хлеб ржаной- 50
Компот из смеси сухофруктов-180

Полдник

кофейный напиток с молоком -200
булочка домашняя промышленная - 80
фрукты -120

10-й день**Завтрак**

Суп молочный с макаронными изделиями - 250
чай б/с -200
хлеб ржаной -50
батон- 60
сыр (порциями)- 20

Обед

салат из соленых огурцов- 120
суп с пшениной крупой-300
пюре картофельное-200
котлета-100
хлеб пшеничный -50
кефир 2,5% -200

Полдник

сок фруктовый промышленный -200
булочка ромашка -80
печенье « Юбилейное» -20