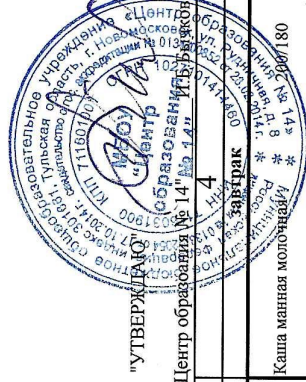


Основное 10-дневное меню

1		2		3		4		5	
завтрак		завтрак		завтрак		завтрак		завтрак	
Каша геркулесовая на ступенном молоке	200/180	Каша гречневая молочная	200/180	Каша пшеничная молочная	200/180	Каша манная молочная	200/180	Каша "Дружба" молочная	200/180
Кофейный напиток на ступенном молоке	180/150	Какао с молоком	180/150	Кофейный напиток с молоком	180/150	Какао с молоком	180/150	Кофейный напиток с молоком	180/150
Хлеб пшеничный с маслом	30/10; 20/8	Хлеб пшеничный с маслом	30/10; 20/8	Хлеб пшеничный с маслом	30/10; 20/8	Хлеб пшеничный с маслом	30/10; 20/8	Хлеб пшеничный с маслом	30/10; 20/8
второй завтрак		второй завтрак		второй завтрак		второй завтрак		второй завтрак	
Сок фруктовый	100/90	Сок фруктовый	100/90	Яблоки	100/90	Мандарины	100/90	Сок фруктовый	100/90
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Салат из капусты с кукурузой	40/60	Салат из моркови	40/60	Салат из свеклы, с сыром, с чесноком	50/40	Салат из капусты с помидорами	60/40	Салат из свежих огурцов и помидоров	50/40
Суп "Харчо" с говядиной	200/180	Борщ с куриным мясом	200/180	Суп овощной с куриным мясом	200/180	Суп рыбный из консервов (горбуша)	200/180	Суп гречневый с куриным мясом	200/180
Картофель тушеный с говядиной	130/65; 120/60	Плов с куриным мясом	130/50; 140/60	Гуляш из куриного мяса с макаронами	130/65; 120/60	Гречка с овощами и с куриным мясом	130/65; 120/60	Котлета куриная, картофельное пюре	130/65; 120/60
Компот из сухофруктов	180/150	Компот из изюма	180/150	Компот из сухофруктов	180/150	Компот из яблок	180/150	Компот из сухофруктов	180/150
Хлеб ржаной	40/30	Хлеб ржаной	40/30	Хлеб ржаной	40/30	Хлеб ржаной	40/30	Хлеб ржаной	40/30
Уплотненный полдник		Уплотненный полдник		Уплотненный полдник		Уплотненный полдник		Уплотненный полдник	
Макароны с маслом, сыром	120/15	Запеканка творожная	140/120	Омлет натуральный	140/130	Салат "Летний"	70/60	Рогалик творожный	80/70
Чай с сахаром	180/150	Снежок	130/120	Чай с сахаром	180/150	Чай с сахаром, с лимоном	180/150	Кисель	180/150
Хлеб пшеничный	30/20			Хлеб пшеничный	30/20	Хлеб пшеничный	30/20		
6		7		8		9		10	
завтрак		завтрак		завтрак		завтрак		завтрак	
Каша рисовая на ступенном молоке	200/180	Каша гречневая молочная	200/180	Каша "Дружба" молочная	200/180	Каша геркулесовая молочная	200/180	Каша манная молочная	200/180
Какао на ступенном молоке	180/150	Кофейный напиток с молоком	180/150	Какао с молоком	180/150	Кофейный напиток с молоком	180/150	Какао с молоком	180/150
Хлеб пшеничный с маслом	30/10; 20/8	Хлеб пшеничный с маслом	30/10; 20/8	Хлеб пшеничный с маслом	30/10; 20/8	Хлеб пшеничный с маслом	30/10; 20/8	Хлеб пшеничный с маслом	30/10; 20/8
второй завтрак		второй завтрак		второй завтрак		второй завтрак		второй завтрак	
Сок фруктовый	100/90	Сок фруктовый	100/90	Бананы	100/90	Апельсины	100/90	Сок фруктовый	100/90
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Салат из свежих капусты	60/40	Салат из свеклы, с фасолью, с чесноком	60/40	Салат из моркови с апельсином	60/40	Салат из помидоров и огурцов	60/40	Салат из капусты с огурцом	50/40
Суп гороховый с говядиной	200/180	Щи с куриным мясом	200/180	Рассольник с куриным мясом	200/180	Суп рыбный из минтая	200/180	Суп вермишелевый с куриным мясом	200/180
Картофель тушеный с говядиной	130/65; 120/60	Гуляш из куриного мяса, рис отварной	130/50; 140/60	Печеночный паштет, макароны отварные	130/65; 120/60	Гречка с овощами и куриным мясом	130/65; 120/60	Биточки куриные, картофельное пюре	130/65; 120/60
Компот из сухофруктов	180/150	Компот из изюма	180/150	Компот из сухофруктов	180/150	Компот из яблок	180/150	Компот из сухофруктов	180/150
Хлеб ржаной	40/30	Хлеб ржаной	40/30	Хлеб ржаной	40/30	Хлеб ржаной	40/30	Хлеб ржаной	40/30
Уплотненный полдник		Уплотненный полдник		Уплотненный полдник		Уплотненный полдник		Уплотненный полдник	
Макароны с маслом, сыром	120/15; 110/10	Запеканка творожная	120/110	Омлет натуральный	140/130	Винегрет	110/90	Рогалик творожный	100/80
Чай с сахаром	180/150	Снежок	130/120	Чай с сахаром	180/150	Чай с сахаром, с лимоном	180/150	Кисель	180/150
Хлеб пшеничный	30/20			Хлеб пшеничный	30/20	Хлеб пшеничный	30/20		



"УТВЕРЖАЮ" Директор МБОУ "Центр образования № 14" № 444/2014/1400