

**Основное организованное 10-дневное меню**

1	2	3	4	5
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
<p>Каша геркулесовая на сусленном молоке 200\180 Кофейный напиток на сусленном молоке 200\180 Хлеб пшеничный с маслом 30\10; 20\8</p> <p><b>второй завтрак</b> Яблоко 100/90</p> <p><b>Обед</b> Салат Витаминный 60\40</p> <p>Суп рисовый с мясом говядины 200\180 Картофель тушеный с говядиной 130\65;120\60 Компот из с\ф 200\180 Хлеб ржаной 40\30</p> <p><b>Уплотнённый полдник</b> Макароны с маслом, сыром 120\15 Чай с сахаром 200\180</p>	<p>Каша "Дружба" молочная 200\180 Какао с молоком 200\180 Хлеб пшеничный с маслом 30\10; 20\8</p> <p><b>второй завтрак</b> Сок фруктовый 100/90</p> <p><b>Обед</b> Салат из свеклы с фасолью и чесноком 60\40</p> <p>Суп овощной 200\180</p> <p>Гуляш из куриного мяса, 60/50 Гречка отварная 140/130 Компот из изюма 200\180 Хлеб ржаной 40\30</p> <p><b>Уплотнённый полдник</b> Запеканка творожная 140/120 Йогурт 110\90</p>	<p>Каша пшеничная молочная 200\180 Кофейный напиток с молоком 200\180 Хлеб пшеничный с маслом 30\10; 20\8</p> <p><b>второй завтрак</b> Бананы свежие 100\90</p> <p><b>Обед</b> Помидор свежий 50/40</p> <p>Суп гречневый с куриным мясом 200\180</p> <p>Голубцы ленивые с соусом 130\65;120\60 Компот из с\ф 200\180 Хлеб ржаной 40\30</p> <p><b>Уплотнённый полдник</b> Омлет натуральный 140\130 Чай с сахаром 200\180 Хлеб пшеничный 30\20</p>	<p>Каша гречневая молочная 200\180 Какао с молоком 200\180 Хлеб пшеничный с маслом 30\10; 20\8</p> <p><b>второй завтрак</b> Сок фруктовый 100/90</p> <p><b>Обед</b> Салат из свежих огурцов и плимидоров 60\40</p> <p>Суп рыбный с пшеном 200\180 Гуляш из куриного мяса, 60/50; Рис отварной 130/120 Компот из яблоч 200\180 Хлеб ржаной 40\30</p> <p><b>Уплотнённый полдник</b> Макароны с овощами 130\65;120\60 Чай с сахаром и лимоном 200\180, Хлеб пшеничный 30\20</p>	<p>Каша манная молочная 200\180 Кофейный напиток с молоком 200\180 Хлеб пшеничный с маслом 30\10; 20\8</p> <p><b>второй завтрак</b> Сок фруктовый 100/90</p> <p><b>Обед</b> Салат из св. капусты с огурцом 50\40</p> <p>Бульон куриный с гречками 200\180 Картофельное пюре,биточки куриные 130\65;120\60 Компот из с\ф 200\180 Хлеб ржаной 40\30</p> <p><b>Уплотнённый полдник</b> Булочка творожная 80\70 Кисель 180\150</p>
6	7	8	9	10
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
<p>Каша рисовая на сусленном молоке 200\180 Какао на сусленном молоке 200\180 Хлеб пшеничный с маслом 30\10; 20\8</p> <p><b>второй завтрак</b> Яблоко 100/90</p> <p><b>Обед</b> Салат из моркови с кукурузой 60\40 Суп гороховый с мясом говядины, гречки 200\180 Картофель тушеный с говядиной 130\65;120\60 Компот из с\ф 200\180 Хлеб ржаной 40\30</p> <p><b>Уплотнённый полдник</b> Макароны с маслом, сыром 120\15;110\10 Чай с сахаром 200\180 Хлеб пшеничный 32\24</p>	<p>Каша гречневая молочная 200\180 Кофейный напиток с молоком 200\180 Хлеб пшеничный с маслом 30\10; 20\8</p> <p><b>второй завтрак</b> Сок фруктовый 100/90</p> <p><b>Обед</b> Салат из свеклы с чесноком и сыром 60\40</p> <p>Щи с куриным мясом 200\180 Гуляш из куриного мяса, 60/50; Рис отварной 130/120 Компот из изюма 200\180 Хлеб ржаной 40\30</p> <p><b>Уплотнённый полдник</b> Запеканка творожная 120;110 Ацидолакт 110\90</p>	<p>Каша "Дружба" молочная 200\180 Какао с молоком 200\180 Хлеб пшеничный с маслом 30\10; 20\8</p> <p><b>второй завтрак</b> Бананы свежие 100\90</p> <p><b>Обед</b> Салат из св. капусты с помидорами. 50\40</p> <p>Рассольник с куриным мясом 200/180 Макароны отварные, котлета куриная 130\65;120\60 Компот из с\ф 200\180 Хлеб ржаной 40\30</p> <p><b>Уплотнённый полдник</b> Омлет натуральный 140\130 Чай с сахаром Хлеб пшеничный 32\24</p>	<p>Каша гречневая молочная 200\180 Какао-напиток с молоком 200\180 Хлеб пшеничный с маслом 30\10; 20\8</p> <p><b>второй завтрак</b> Апельсин 100\120</p> <p><b>Обед</b> Салат из св. огурцов и помидоров 60/40</p> <p>Суп рыбный из трески 200/180 Гречка с овощами и куриным мясом 130/65; 120/60 Компот из св.яблоч 200\180 Хлеб ржаной 40\30</p> <p><b>Уплотнённый полдник</b> Винегрет 60/40 Чай с сахаром и лимоном 200\180, печенье 40\30 Хлеб пшеничный 32\24</p>	<p>Каша манная молчная 200\180 Какао с молоком 200\180 Хлеб пшеничный с маслом 30\10; 20\8</p> <p><b>второй завтрак</b> Сок фруктовый 100/90</p> <p><b>Обед</b> Сельдь 50/40</p> <p>Борщ с мясом кур 200\180 Картофельное пюре,биточки куриные 130\65;120\60 Компот из с\ф 200\180 Хлеб ржаной 40\30</p> <p><b>Уплотнённый полдник</b> Булочка творожная 100\80 Кисель 180\150</p>