

1-я неделя

Директор КОУ «АШДС №301»

10-дневное меню для детей с 7-11 лет.  
УТВЕРЖДАЮ:



И В Белокругова

Приказ № 203-ОД 09.11.2021

	1. ПОНЕДЕЛЬНИК	2. ВТОРНИК	3. СРЕДА	4. ЧЕТВЕРГ	5. ПЯТНИЦА
Завтрак	1. Яйцо куриное (отварное) 40 2. Каша манная жидкая на сгущенном молоке 200 3. Чай с лимоном 200 4. Бутерброд с маслом и сыром 75/10/12 5. Фрукты (плоды) свежие 100	1. Пудинг из творога с яблоками 200 2. Кофейный напиток с молоком 200 3. Бутерброд с маслом и сыром 75/10/12 4. Фрукты (плоды) свежие 100	1. Каша рисовая молочная 200 2. Какао напиток на молоке 200 3. Бутерброд с маслом и сыром 75/10/12 4. Фрукты (плоды) свежие 100	1. Каша пшеничная молочная 200 2. Чай с молоком 200 3. Бутерброд с маслом 75/10 4. Фрукты (плоды) свежие 100	1. Омлет натуральный 180 2. Кофейный напиток с молоком 200 3. Бутерброд с маслом и сыром 75/10/12 4. Фрукты (плоды) свежие 100 5. Икра кабачковая 60
	Сок фруктовый 200	Сок фруктовый 200	Сок фруктовый 200	Сок фруктовый 200	Сок фруктовый 200
Обед	1. Салат «Витаминный» 80 2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 250/9 3. Рагу из курицы 230 4. Компот из с/ф + вит С 200 5. Хлеб урожайный 100	1. Огурец в нарезке свежий 60 2. Суп картофельный с бобовыми (горох) 200 3. Оладьи из печени 100 4. Соус сметанный 30 5. Макароны отварные 150 6. Кисель плодово-ягодный 200 7. Хлеб урожайный 100	1. Салат из капусты и моркови 80 2. Рассольник со сметаной 250/10 3. Рыба по-польски 80 4. Картофельное пюре 180 5. Компот из свежих яблок 200 6. Хлеб урожайный 100	1. Салат «Зимний» 80 2. Свекольник со сметаной 250/103. Азу 230 4. Компот из с/ф (курага) + витамин С 200 5. Хлеб урожайный 100	1. Салат из свеклы с чесноком 80 2. Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10 3. Гуляш 100 4. Каша гречневая рассыпчатая 150 4. Компот из с/ф (чернослив) + витамин С 200 5. Хлеб урожайный 100
Полдник	1. Печенье 40 2. Кисломолочный напиток 200 3. Фрукты (плоды) свежие 150	1. Плюшка с сахаром 80 2. Кисломолочный напиток 200 3. Фрукты (плоды) свежие 150	1. Пряник 40 2. Кисломолочный напиток 200 3. Фрукты (плоды) свежие 150	1. Зефир 45 2. Кисломолочный напиток 200 3. Фрукты (плоды) свежие 150	1. Булочка «Веснушка» 60 2. Кисломолочный напиток 200 3. Фрукты (плоды) свежие 150

## 2-неделя

	<b>6. ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>7. ВТОРНИК</b>	<b>8. СРЕДА</b>	<b>9. ЧЕТВЕРГ</b>	<b>10. ПЯТНИЦА</b>
<b>Завтрак</b>	1. Яйцо куриное (отварное) 40 2. Макароны отварные с тертым сыром 150 3. Чай с лимоном 200 4. Бутерброд с маслом 75/10 5. Фрукты (плоды) свежие 100	1. Пудинг творожный с изюмом 200 2. Кофейный напиток с молоком 200 3. Бутерброд с маслом и сыром 75/10/12 4. Фрукты (плоды) свежие 100	1. Каша пшеничная молочная 200 2. Какао напиток на молоке 200 3. Бутерброд с маслом 75/10 4. Фрукты (плоды) свежие 100	1. Каша ячневая молочная 200 2. Чай с молоком 200 3. Бутерброд с маслом и сыром 75/10/12 4. Фрукты (плоды) свежие 100	1. Омлет с зеленым горошком 180 2. Кофейный напиток с молоком 200 3. Бутерброд с маслом и сыром 75/10/12 4. Фрукты (плоды) свежие 100 5. Икра кабачковая 60
	Сок фруктовый 200	Сок фруктовый 200	Сок фруктовый 200	Сок фруктовый 200	Сок фруктовый 200
<b>Обед</b>	1. Салат из белокочанной капусты 80 2. Суп рыбный (консервы) 250 3. Плов из курицы 230 4. Компот из с/ф + витамин С 200 5. Хлеб урожайный 100	1 Салат витаминный 80 3. Суп с макаронными изделиями 200 4. Шницель 100 5. Пюре картофельное 180 6. Компот из сухофруктов (чернослив) витамин С 200 7. Хлеб урожайный 100	1 Салат из свеклы с чесноком 80 2. Суп с клецками 200 3. Печень по-строгановски 110 4. Картофель отварной 180 5. Компот из св. яблок + витамин С 200 6. Хлеб урожайный 100	1. Винегрет овощной 80 2. Суп из овощей со сметаной 250/9 3. Голубцы ленивые 200 4. Кисель плодово-ягодный + витамин С 200 5. Хлеб урожайный 100	1. Салат из свеклы с сол. огурцом и зелен. горошком с р/м 80 2. Борщ с капустой со сметаной 250/9 3. Котлета рыбная 85 4. Картофельное пюре 180 5. Компот из С/ф(курага) + витамин С 200 6. Хлеб урожайный 100
<b>Полдник</b>	1. Печенье 40 2. Кисломолочный напиток 200 3. Фрукты (плоды) свежие 150	1. Булочка «Российская» 60 2. Кисломолочный напиток 200 3. Фрукты (плоды) свежие 150	1. Зефир 45 2. Кисломолочный напиток 200 3. Фрукты (плоды) свежие 150	1. Пряник 40 2. Кисломолочный напиток 200 3. Фрукты (плоды) свежие 150	1. Булочка «Домашняя» 60 2. Кисломолочный напиток 200 3. Фрукты (плоды) свежие 150