

Приложение № 1

**Примерное десятидневное меню
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с 7 до 11 лет
(Молочный завтрак, горячий завтрак, полдник)**

Наименование блюда	Масса порции (г)
І ДЕНЬ	
Завтрак	
Каша молочная геркулесовая с маслом, с сахаром	200/5/5
Фрукты	100
Чай с сахаром	200
Хлеб	33
Горячее питание	
Салат «Солнечный»	60
Паста с курицей	200
Блины	50
Кисель	200
Батон	50
Хлеб	33
Полдник	
Салат «Позитив»	100
Котлета «Сказка»	100
Напиток из сухофруктов	200
Хлеб	33
ІІ ДЕНЬ	
Завтрак	
Суп молочный с макаронными изделиями	200
Омлет натуральный	70
Какао с молоком	200
Хлеб	33
Горячее питание	
Икра овощная закусочная	60
Шницель «Рыбачок»	100
Пюре картофельное	150
Напиток из шиповника	200
Фрукты	100
Батон	50
Хлеб	33
Полдник	
Запеканка картофельная с мясом	200
Кофейный напиток	200
Хлеб	33
ІІІ ДЕНЬ	
Завтрак	
Каша молочная рисовая с маслом, с сахаром	200/5/5
Кондитерские изделия	35
Кофейный напиток	200
Батон	50
Горячее питание	

Огурец консервированный	60
Митболы	60/50
Пюре картофельное	150
Какао с молоком	200
Кондитерские изделия	10
Батон	50
Хлеб	33
Полдник	
Капуста тушеная	180
Биточки «Русалочка»	100
Напиток «Здоровье»	200
Хлеб	33
IV ДЕНЬ	
Завтрак	
Бутерброд с сыром	10/25
Каша молочная манная с маслом, с сахаром	200/5/5
Кофейный напиток	200
Хлеб	33
Горячее питание	
Салат из белокочанной капусты	60
Гуляш	100
Каша гречневая рассыпчатая	150
Фрукты	100
Чай с сахаром (каркаде)	200
Батон	50
Хлеб	33
Полдник	
Жаркое с фрикадельками	200
Фрукты	100
Чай с сахаром	200
Хлеб	33
V ДЕНЬ	
Завтрак	
Каша молочная манная с маслом, с сахаром	200/5/5
Кофейный напиток	200
Чай с лимоном	200/7
Горячее питание	
Салат из свежей капусты с лимоном	60
Филе окорочков	90
Макаронны отварные	150
Какао с молоком	200
Батон	50
Хлеб	33
Полдник	
Колобки тушеные в соусе	110
Рис отварной	180
Какао с молоком	200
Хлеб	33
VI ДЕНЬ	

Завтрак	
Суп молочный с макаронными изделиями	200
Омлет натуральный	70
Напиток «Мокко»	200
Хлеб	33
Горячее питание	
Салат «Витаминный»	60
Жаркое по-домашнему	200
Запеканка из творога	45
Чай с лимоном	200/7
Батон	50
Хлеб	33
Полдник	
Винегрет овощной	100
Котлета «Курочка ряба»	100
Напиток из шиповника	200
Хлеб	33
VII ДЕНЬ	
Завтрак	
Каша «Янтарная»	200
Оладьи с творогом	100
Чай с сахаром	200
Горячее питание	
Винегрет овощной	60
Котлета «Школьная»	100
Макароны отварные	150
Фрукты	100
Напиток «Здоровье»	200
Батон	50
Хлеб	33
Полдник	
Плов «Дружба»	200
Напиток «Здоровье»	200
Хлеб	33
VIII ДЕНЬ	
Завтрак	
Суп молочный с макаронными изделиями	200
Омлет натуральный	70
Напиток «Мокко»	200
Хлеб	33
Горячее питание	
Бутерброд с сыром	10/25
Икра кабачковая	60
Котлета из филе птицы	90
Макароны отварные	150
Чай с сахаром	200
Хлеб	33
Полдник	
Макароны отварные	100

Котлета «Ассоль»	100
Сок	200
Хлеб	33
IX ДЕНЬ	
Завтрак	
Бутерброд с сыром, маслом	15/10/25
Каша молочная рисовая, с сахаром	210/5/5
Чай с сахаром	200
Горячее питание	
Икра свекольная	60
Котлета «Ассоль»	100
Пюре картофельное	150
Кондитерские изделия	10
Сок	200
Батон	50
Хлеб	33
Полдник	
Салат «Арт»	100
Рыба в яйце	100
Компот «Янтарь»	200
Хлеб	33
X ДЕНЬ	
Завтрак	
Бутерброд с сыром, маслом	15/10/50
Каша молочная гречневая с маслом, с сахаром	200/5/5
Чай с сахаром	200
Горячее питание	
Салат из свежей капусты с лимоном	60
Паста «Болоньезе»	200
Фрукты	100
Чай с сахаром	200
Батон	50
Хлеб	33
Полдник	
Пюре картофельное	180
Биточки	100
Кисель	200
Хлеб	33