|  |
| --- |
| **10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ** |
| **двухразовое питание (завтрак, обед)** |
| **для возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет** |
|  |

**1 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Каша молочная пшённая с маслом  Бутерброд с маслом с сыром  Хлеб высший сорт  Напиток из шиповника  Йогурт  Кондитерские изделия | Picture backgroundhttps://irecommend.ru/sites/default/files/imagecache/copyright1/user-images/972335/nc1bsXaRT36Y4ov0xF9aJA.jpghttps://rational-k.kz/sites/default/files/common/pshennaya1_0.jpg  https://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpg  https://irkmarket.ru/images/virtuemart/product/071755.jpghttps://21vek-zapas.ru/image/cache/catalog/product/%D0%9D%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA%20%D0%B8%D0%B7%20%D1%88%D0%B8%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0-800x600.jpg |
| **ОБЕД** |  |
| Салат из свеклы с чесноком  Суп рисовый на мясном бульоне  Каша гречневая  Гуляш с мясом  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  Чай с сахаром | https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/1901404/pub_5fef476eaf142f0b17bab336_5fef485bfe4e686f6a88cd3c/scale_1200https://www.patee.ru/r/x6/19/8e/57/960m.jpg    https://aidigo.ru/upload/iblock/ee5/ee5b86d38ec62f22f3d3597a264a9c3d.jpg  https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3892121/pub_6312c53f71227171cecf496b_6315b9e9a91b005c6bd33a12/scale_1200  https://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpg |

**2 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Салат морковь с чесноком  Каша гречневая  Сердце, тушенное соусе  Хлеб пшеничный  Чай с сахаром | https://m.ftscrt.com/food/f531d523-3fe2-4528-a157-9cd4540627ff_original.jpghttps://avatars.mds.yandex.net/i?id=d72975658279eacc2b0822140745c0f3_l-4407838-images-thumbs&ref=rim&n=13&w=800&h=533    https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3892121/pub_6312c53f71227171cecf496b_6315b9e9a91b005c6bd33a12/scale_1200https://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpg |
| **ОБЕД** |  |
|  |  |
| Икра свекольная или морковная  Суп Рассольник с мясом тушенным  Рис отварной  Минтай тушенный в сметанном соусе  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  Компот из сухофруктов | https://main-cdn.sbermegamarket.ru/big2/hlr-system/706/984/968/120/161/0/100030324377b0.jpghttps://i0.wp.com/www.tvcook.ru/wp-content/uploads/images/topic/2015/05/12/8fdffe5cf7.jpg?zoom=3&resize=330%2C200&ssl=1  https://avatars.mds.yandex.net/i?id=1cd85b60aa6b0ae94af013835244af28_l-5313292-images-thumbs&ref=rim&n=13&w=2189&h=1642  https://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpg  https://otvet.imgsmail.ru/download/289546233_8e9ff1a1fdc651e456f61743b7bdadb5_800.jpg |

**3 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Каша молочная рисовая с маслом  Бутерброд с маслом с сыром  Кофейный напиток с молоком  Фрукты свежие  Кондитерское изделие | https://irecommend.ru/sites/default/files/imagecache/copyright1/user-images/972335/nc1bsXaRT36Y4ov0xF9aJA.jpghttps://img.povar.ru/main-micro/cd/49/78/2c/risovaya_kasha-razmaznya_na_moloke-303638.jpg  https://frutsnab.ru/wa-data/public/shop/products/59/03/359/images/1037/1037.970.jpghttps://i2018.otzovik.com/2018/12/17/7409618/img/706275_8172836.jpeg  https://spb.stangrad.ru/upload/IMG_4616.jpg |
| **ОБЕД** |  |
| Винегрет овощной  Суп картофельный на мясном бульоне  Макаронные изделия отварные  Печень говяжья по-строгановски  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  Чай с сахаром  Фрукты свежие | https://cdn1.flamp.ru/e17927a8e8d5a6e879d26f6d9e34ed8e.jpghttps://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/1704908/pub_62ff145cb4d2ff6cd85cc760_62ff157dee99f8588890fd05/scale_1200    https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3892121/pub_6312c53f71227171cecf496b_6315b9e9a91b005c6bd33a12/scale_1200https://sun9-41.userapi.com/impg/z9np2KboSQA_1DSlMIFnpq0Ew8KKEebijsZAgg/9Y9LmWHuygU.jpg?size=744x657&quality=95&sign=19d342b5a7092ac38e370546d7f56168&c_uniq_tag=5Suj-SsDjvoSU3s-Eszl1g_YtXBtd2d3c0PIoxG7WjA&type=album    https://i.ytimg.com/vi/EXlXgiJZpoI/maxresdefault.jpghttps://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpg |

**4 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Огурец консервированный  Голубцы ленивые  Хлеб пшеничный  Компот из свежих фруктов  Кондитерские изделия | https://itd3.mycdn.me/image?id=870284053954&t=20&plc=WEB&tkn=*iwgYBojsRXb5aTb9_LQfaTccwOQhttps://avatars.mds.yandex.net/i?id=77315aa0504f86eda5751322b401b7bf_l-7758812-images-thumbs&n=13  https://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpg  https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/2746214/pub_5ed36feb125fcf03b498cabd_5ed372547b771048f9bcfda8/scale_1200  https://main-cdn.sbermegamarket.ru/big2/hlr-system/175/904/513/593/013/35/100029322383b0.jpg |
| **ОБЕД** |  |
| Салат морковь с чесноком  Борщ с капустой и картофелем  Рис отварной  Биточки мясные  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  Чай с сахаром  Фрукты свежие | https://s9.travelask.ru/system/images/files/001/483/930/wysiwyg_jpg/29-07-2021_00-28-00.jpg?1627508777https://avatars.mds.yandex.net/i?id=d72975658279eacc2b0822140745c0f3_l-4407838-images-thumbs&ref=rim&n=13&w=800&h=533    https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3892121/pub_6312c53f71227171cecf496b_6315b9e9a91b005c6bd33a12/scale_1200https://food.pibig.info/uploads/posts/2023-04/1681108329_food-pibig-info-p-sous-k-risu-i-kotletam-vkontakte-8.jpg  https://frutsnab.ru/wa-data/public/shop/products/59/03/359/images/1037/1037.970.jpghttps://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpg |

**5 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Оладьи с повидлом  Компот из свежих фруктов  Фрукты свежие  Кондитерское изделие | https://frutsnab.ru/wa-data/public/shop/products/59/03/359/images/1037/1037.970.jpghttps://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/2746214/pub_5ed36feb125fcf03b498cabd_5ed372547b771048f9bcfda8/scale_1200https://s9.travelask.ru/system/images/files/001/483/927/wysiwyg_jpg/29-07-2021_00-18-48.jpg?1627508659  Picture background |
| **ОБЕД** |  |
| Салат из свеклы с чесноком  Суп гороховый с в\к колбасе  Каша гречневая  Рыба горбуша, запеченная с соусом  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  Какао с молоком  Кондитерские изделия | https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3956088/pub_5f51232b66cb31336acf7408_5f5370bd72b2bd4697eeb56d/scale_1200https://www.patee.ru/r/x6/19/8e/57/960m.jpg    https://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpghttps://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/1219682/pub_5db4af8843863f00b1bc0d96_5db4b262d4f07a00af677f16/scale_1200  https://i2018.otzovik.com/2018/12/17/7409618/img/706275_8172836.jpeghttps://spb.stangrad.ru/upload/IMG_4616.jpg |