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

**1 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Каша молочная пшённая с масломБутерброд с маслом с сыромХлеб высший сортНапиток из шиповникаЙогуртКондитерские изделия | https://irecommend.ru/sites/default/files/imagecache/copyright1/user-images/972335/nc1bsXaRT36Y4ov0xF9aJA.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.jpghttps://vostorg.buzz/uploads/posts/2023-02/1675614490_vostorg-buzz-p-pshennaya-kasha-na-moloke-ne-gustaya-8.jpghttps://irkmarket.ru/images/virtuemart/product/071755.jpgPicture backgroundhttps://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpg |
| **ОБЕД** |  |
| Салат из свеклы с зеленым горошкомСуп гороховый с в\к колбасойМакаронные изделия отварныеПечень говяжья по-строгоновскиХлеб пшеничныйХлеб ржанойКомпот из свежих плодовКондитерское изделие | https://edadel.ru/wp-content/uploads/2023/02/12-38.jpghttps://supy-salaty.ru/uploads/posts/2015-04/1428423456_f3-copy.jpg https://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpghttps://sun9-41.userapi.com/impg/z9np2KboSQA_1DSlMIFnpq0Ew8KKEebijsZAgg/9Y9LmWHuygU.jpg?size=744x657&quality=95&sign=19d342b5a7092ac38e370546d7f56168&c_uniq_tag=5Suj-SsDjvoSU3s-Eszl1g_YtXBtd2d3c0PIoxG7WjA&type=albumhttps://pro-orehi.ru/wp-content/uploads/e/e/2/ee245b808c6570c4b94a7df9c1ec5913.jpeghttps://spb.stangrad.ru/upload/IMG_4616.jpg |

**2 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Каша молочная кукурузная с масломБутерброд с маслом с сыромВатрушка с повидломКофейный напиток с молокомФрукты свежие | https://i2018.otzovik.com/2018/12/17/7409618/img/706275_8172836.jpeghttps://irecommend.ru/sites/default/files/imagecache/copyright1/user-images/972335/nc1bsXaRT36Y4ov0xF9aJA.jpghttps://dom-eda.com/uploads/topics/preview/00/00/44/04/1eaaff71be_1000.jpg  https://frutsnab.ru/wa-data/public/shop/products/59/03/359/images/1037/1037.970.jpghttps://i.pinimg.com/originals/95/a6/d1/95a6d1754c49b331837b668fe973b7f0.jpg |
| **ОБЕД** |  |
|  |  |
| Икра свекольная или морковнаяСуп Солянка по-домашнемуЖаркое по-домашнемуХлеб пшеничныйХлеб ржанойЧай с сахаром | https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3892121/pub_6312c53f71227171cecf496b_6315b9e9a91b005c6bd33a12/scale_1200https://avatars.mds.yandex.net/i?id=08b8e2bfa02c9ba86e72b25f2a6d7340_l-5659069-images-thumbs&ref=rim&n=13&w=1024&h=768 https://seu-8.ru/wp-content/uploads/izmelchaem-morkov.jpghttps://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpghttps://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/1565406/pub_5d027af43f7bc800b0b14f14_5d0295933f7bc800b0b15028/scale_1200 |

**3 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Огурец консервированныйРис отварнойСосиска отварнаяХлеб высший сортЧай с сахаром и лимономКондитерские изделия | https://thumbs.dreamstime.com/b/sausage-rice-parboiled-two-sausages-white-plate-52269960.jpghttps://avatars.mds.yandex.net/i?id=77315aa0504f86eda5751322b401b7bf_l-7758812-images-thumbs&n=13 https://spb.stangrad.ru/upload/IMG_4616.jpghttps://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpg https://prv3.lori-images.net/chernyi-chai-s-limonom-v-prozrachnoi-chashke-0006322499-preview.jpg |
| **ОБЕД** |  |
| Салат из кукурузы консервированнойБорщ с капустой и картофелемКаша гречневаяРыба горбуша запеченная с соусомХлеб пшеничныйХлеб ржанойКомпот из свежих плодов | https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/10315851/pub_647639df57f6b870c7fe9958_64763c50f36e2e2adcd34151/scale_1200https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/4219899/pub_606b3152751ca4386a177220_606b322f9573694b2496a66d/scale_1200  https://40kg.me/media/CACHE/images/posts/2017/4/18/52709ba694854770b9658c0a81bbb25f/eacc6193a21164600466ef286ec5033d.jpghttps://pro-orehi.ru/wp-content/uploads/e/e/2/ee245b808c6570c4b94a7df9c1ec5913.jpeghttps://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpg  |

**4 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Запеканка из творога со сгущённым молокомБутерброд с маслом с сыромХлеб высший сортКондитерские изделияЧай с сахаром | https://irecommend.ru/sites/default/files/imagecache/copyright1/user-images/972335/nc1bsXaRT36Y4ov0xF9aJA.jpghttps://attuale.ru/wp-content/uploads/2018/11/s1200-24.jpg https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3892121/pub_6312c53f71227171cecf496b_6315b9e9a91b005c6bd33a12/scale_1200Picture backgroundhttps://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpg |
| **ОБЕД** |  |
| Салат из квашеной капустыСуп картофельный с макаронами на мясном бульонеПлов с мясомХлеб пшеничныйХлеб ржанойНапиток из шиповникаФрукты свежие | https://avatars.mds.yandex.net/i?id=067fdf9c6588a832cc619df4b760441f_l-4479838-images-thumbs&ref=rim&n=13&w=1502&h=1064https://vego-kolbasa.ru/wp-content/uploads/7/9/6/796b0a7549162008c85c81b7795db9f4.jpeg https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/1917356/pub_629084435f085456c7362789_62908705b1d748352027776b/scale_1200 https://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpghttps://frutsnab.ru/wa-data/public/shop/products/59/03/359/images/1037/1037.970.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 |

**5 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Каша дружба с изюмомБутерброд с маслом с сыромХлеб высший сортКондитерские изделияКофейный напиток с молокомйогурт | https://irecommend.ru/sites/default/files/imagecache/copyright1/user-images/972335/nc1bsXaRT36Y4ov0xF9aJA.jpghttps://goormanclub.ru/data/img/3111-molochnaya-kasha-druzhba.jpg https://i2018.otzovik.com/2018/12/17/7409618/img/706275_8172836.jpeghttps://spb.stangrad.ru/upload/IMG_4616.jpghttps://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpghttps://irkmarket.ru/images/virtuemart/product/071755.jpg |
| **ОБЕД** |  |
| Огурец консервированныйСуп картофельный с мясными фрикаделькамиМакаронные изделия отварныеСердце тушеное в соусеХлеб пшеничныйХлеб ржанойЧай с сахаромФрукты свежие | https://vpuzo.com/uploads/picture/1600/0/2016-04/1460446909_dscn8440.jpghttps://avatars.mds.yandex.net/i?id=77315aa0504f86eda5751322b401b7bf_l-7758812-images-thumbs&n=13  https://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpghttps://mig.pics/x/uploads/posts/2022-09/1663637071_30-mykaleidoscope-ru-p-gulyash-s-makaronami-instagram-31.jpghttps://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3892121/pub_6312c53f71227171cecf496b_6315b9e9a91b005c6bd33a12/scale_1200https://i.ytimg.com/vi/EXlXgiJZpoI/maxresdefault.jpg |