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

**1 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Салат из свеклы с чесноком  Макаронные изделия отварные  Колбасные изделия отварная с соусом  Хлеб высший сорт  Чай с сахаром  Кондитерские изделия | **C:\Users\112-1\Downloads\20231211_115336.jpg** |
| **ОБЕД** |  |
| Салат с соленым огурцом и зеленым горошком  Щи из свежей капусты  Каша гречневая  Гуляш с мясом  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  Компот из свежих фруктов | **C:\Users\112-1\Downloads\20231211_115612.jpg** |

**2 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Огурец консервированный  Рагу овощное с мясом  Хлеб высший сорт  Компот из свежих фруктов  Сырная палочка | **C:\Users\112-1\Downloads\20231212_102216.jpg** |
| **ОБЕД** |  |
| Салат из свежей капусты с соленным огурцом  Борщ с капустой и картофелем  Рис отварной  Рыба минтай запеченный с соусом  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  Сок фруктовый  Булочка Домашняя | **C:\Users\112-1\Downloads\20231212_130945.jpg** |

**3 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Каша перловая рассыпчатая  Котлета мясная  Хлеб высший сорт  Какао с молоком сгущенным  Булочка с курагой | C:\Users\112-1\Downloads\adf58c05e98d486c2659e37a604634f4.jpe  https://dostavka-ecoproduktov.ru/upload/iblock/502/502af0f9487dbd0f33c24113155d91df.jpg  https://i.pinimg.com/originals/28/4d/0f/284d0f421abe97605ae0b02694af4792.jpghttps://www.meme-arsenal.com/memes/8b451ee4ba38a3bd26212d0e064ec243.jpg |
| **ОБЕД** |  |
| Винегрет овощной  Суп рассольник с мясом тушенным  Макаронные изделия отварные  Печень тушеная в соусе  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  Чай с сахаром  Пирог манник | C:\Users\112-1\Downloads\20231213_122143.jpg |

**4 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Огурец консервированный  Голубцы ленивые  Хлеб высший сорт  Компот из свежих фруктов  Кондитерские изделия | https://irkmarket.ru/images/virtuemart/product/097369.jpghttps://attuale.ru/wp-content/uploads/2017/12/maxresdefault-1-2.jpg  https://sphinx26.ru/image/cache/import_files/89/89426f96-80fd-11ed-96eb-0cc47a91f403_21465331-84f5-11ed-96eb-0cc47a91f403-1000x1000.pnghttps://argumentrus.ru/wp-content/uploads/f/9/d/f9d983a7f777edb77ab0a7494c561a70.jpeghttps://dostavka-ecoproduktov.ru/upload/iblock/502/502af0f9487dbd0f33c24113155d91df.jpg |
| **ОБЕД** |  |
| Салат из моркови с чесноком  Суп гороховый в в/в колбасой  Плов с мясом  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  Сок фруктовый  Кондитерское изделие | C:\Users\112-1\Downloads\20231214_132327.jpg |

**5 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Запеканка творожная рисовая  Какао с молоком сгущенным  Йогурт | https://goods-photos.static1-sima-land.com/items/4285691/0/700-nw.jpghttps://i.otzovik.com/2015/12/07/2694247/img/64468228.jpghttps://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/1710047/pub_63bc803b3fd9f97791f25367_63bc80a4823c0107ea112b0c/scale_1200 |
| **ОБЕД** |  |
| Салат из морской капусты  Суп картофельный с рыбными консервами  Пюре картофельное  Капуста, тушенная со свининой (бигус)  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  Компот из свежих фруктов  Кондитерское изделие | https://parnoemjaso.ru/pictures/product/big/4755_big.jpg  https://argumentrus.ru/wp-content/uploads/f/9/d/f9d983a7f777edb77ab0a7494c561a70.jpeghttps://xn--80aaatqhrfeq5p.xn--p1ai/wp-content/uploads/2019/02/full_530.jpg  https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3532529/pub_6314d38ff23a0a43abbf8a36_631866104e590b5006eb3462/scale_1200https://s1.eda.ru/StaticContent/Photos/170227165112/200908073802/p_O.jpghttps://vkusno-prigotovim.ru/wp-content/uploads/4/2/c/42c6c6c05e9b070b6f142a72f3913d1e.jpeg |

**6 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Салат из моркови с чесноком  Макаронные изделия отварные  Колбасные изделия отварная с соусом  Хлеб высший сорт  Чай с сахаром  Кондитерское изделия | C:\Users\112-1\Downloads\20231218_121112 (1).jpg |
| **ОБЕД**  Салат с соленым огурцом и зеленым горошком  Солянка по-домашнему  Пюре картофельное  Печень тушеная в соусе  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  Чай с сахаром  Кондитерское изделие | C:\Users\112-1\Downloads\20231218_121124.jpg |
|  |  |

**7 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Каша ячневая с маслом  Бутерброд с сыром с маслом  Йогурт  Какао с молоком сгущенным  Ватрушка с творогом | https://edastore.ru/wp-content/uploads/2016/05/24008.jpeghttps://i.otzovik.com/2015/12/07/2694247/img/64468228.jpghttps://www.auchan.ru/storage/compressed/cLeGSJu8Aj55ZnypXlZnFsHw42Lz8H5d9Wo0R7L6.jpghttp://media.pravdapskov.ru/2019/05/i8291_2.jpghttps://ideireceptov.ru/wp-content/uploads/2021/11/yachnevaya-kasha-na-moloke-10-retseptov-prigotovleniya.jpg |
| **ОБЕД** |  |
| Салат из свеклы с чесноком  Рассольник Петербургский  Каша гречневая  Тефтели мясные  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  Сок фруктовый  Кондитерские изделия | https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3630671/pub_6058a2b1fab36f44e78e2f82_6058a32c84fb175a80918f65/scale_1200  https://avatars.mds.yandex.net/get-eda/3518584/0d7c99f21069610ab5c442190d1192b7/orig  https://www.sladkiymarket.ru/upload/iblock/7a9/7a93796e1f9e109f2f06b6969bd90555.jpeg https://argumentrus.ru/wp-content/uploads/f/9/d/f9d983a7f777edb77ab0a7494c561a70.jpeghttps://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3532529/pub_6314d38ff23a0a43abbf8a36_631866104e590b5006eb3462/scale_1200http://restorator.name/images/Recepti/3/KOTLETI1/7_mini.jpg |

**8 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Запеканка творожная рисовая  Какао с молоком сгущенным  Бутерброд с маслом  Сладкая колбаска | C:\Users\112-1\Downloads\20231220_133538.jpg |
| **ОБЕД** |  |
| Винегрет овощной  Борщ из свежей капусты  Рис отварной  Рыба горбуша запеченная с соусом  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  Сок фруктовый  Сырная палочка | C:\Users\112-1\Downloads\20231220_133526.jpg |

**9 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Салат из свежей капусты  Жаркое по-домашнему  Хлеб высший сорт  Чай с сахаром  Кондитерское изделия | C:\Users\112-1\Downloads\20231221_104740.jpg |
| **ОБЕД** |  |
| Салат из моркови с чесноком  Суп с макаронными изделиями  Капуста тушенная со свининой (бигус)  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  Сок фруктовый  Пирог манник | C:\Users\112-1\Downloads\20231221_120957.jpg |

**10 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Салат из свеклы с чесноком  Плов с мясом  Хлеб высший сорт  Чай с сахаром  Кондитерское изделие | C:\Users\112-1\Downloads\20231222_123749.jpg |
| **ОБЕД** |  |
| Огурец консервированный  Суп с рисовой крупой  Овощи тушеные (свекла)  Котлета мясная  Сок фруктовый  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  Булочка Домашняя | C:\Users\112-1\Downloads\20231222_123736.jpg |