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

**1 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Каша молочная манная с маслом  Бутерброд с маслом с сыром  Хлеб высший сорт  Кофейный напиток с молоком  Фрукты свежие  Кондитерские изделия | https://irecommend.ru/sites/default/files/imagecache/copyright1/user-images/972335/nc1bsXaRT36Y4ov0xF9aJA.jpghttps://img-global.cpcdn.com/recipes/2f50d6a0a07f5787/1200x630cq70/photo.jpg  https://i2018.otzovik.com/2018/12/17/7409618/img/706275_8172836.jpeghttps://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpg  Picture backgroundhttps://i.ytimg.com/vi/EXlXgiJZpoI/maxresdefault.jpg |
| **ОБЕД** |  |
| Салат из свеклы с зеленым горошком  Суп гороховый в в\к колбасой  Каша гречневая  Сосиска отварная  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  Компот из сухофруктов  Кондитерские изделия | https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3956088/pub_5f51232b66cb31336acf7408_5f5370bd72b2bd4697eeb56d/scale_1200https://img.povar.ru/main-micro/eb/9c/a5/55/salat_s_govyadinoi_svekloi_zelenim_goroshkom_i_krasnim_lukom-811925.jpeg  https://spb.stangrad.ru/upload/IMG_4616.jpghttps://otvet.imgsmail.ru/download/289546233_8e9ff1a1fdc651e456f61743b7bdadb5_800.jpghttps://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpghttps://m.ftscrt.com/food/7d798c8e-a5c9-47d7-8c7c-b34cc2ebcab7_original.jpg |

**2 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Запеканка из творога  Бутерброд с маслом  Чай с сахаром  Кондитерские изделия | https://img.buzzfeed.com/buzzfeed-static/static/2021-02/23/0/asset/85d5e1a0388c/sub-buzz-1130-1614041197-1.jpghttps://ugoschayu.ru/wp-content/uploads/2014/08/tvorojnik.jpg  https://spb.stangrad.ru/upload/IMG_4616.jpghttps://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3668119/pub_5f1f888bd950683a0ff8b6e4_5f1f8a7395928c2f8ad497ed/scale_1200 |
| **ОБЕД** |  |
|  |  |
| Салат морковь с чесноком  Рассольник Петербургский на мясном бульоне  Пюре картофельное  Минтай тушенный в сметанном соусе  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  Чай с сахаром  Кондитерские изделия | https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/1712263/pub_64de0b9fd9846708a1f2f63f_64de1a86b3596c3d3dcc8a9e/scale_1200https://lideroborudovanie.ru/images/aksessuary-dlya-ovoshcherezok/more-photo/disk_terka_robot_coupe_27632_9mm_04.jpg  Picture backgroundhttps://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3668119/pub_5f1f888bd950683a0ff8b6e4_5f1f8a7395928c2f8ad497ed/scale_1200https://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpghttps://kotleta.org/uploads/posts/2018-01/1516962909_img_0041.jpg |

**3 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Огурец натуральный свежий  Голубцы ленивые  Хлеб пшеничный  Кондитерское изделие  Чай с сахаром | https://i.okcdn.ru/videoPreview?id=5767497215&type=47&idx=30&tkn=5e6AApBeKYISKQ41EhdMWdKESc4&i=1&fn=external_8https://ku-mir.ru/images/catalog/narezka-iz-ogurcov-88.jpg  Picture backgroundhttps://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpghttps://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3668119/pub_5f1f888bd950683a0ff8b6e4_5f1f8a7395928c2f8ad497ed/scale_1200 |
| **ОБЕД** |  |
| Винегрет овощной  Суп картофельный на мясном бульоне  Макаронные изделия отварные  Печень говяжья по-строгоновски  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  Чай с сахаром  Фрукты свежие | https://cdn1.flamp.ru/e17927a8e8d5a6e879d26f6d9e34ed8e.jpghttps://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/a/a7/Vinegret_cleaned.jpg/1200px-Vinegret_cleaned.jpg    https://sun9-41.userapi.com/impg/z9np2KboSQA_1DSlMIFnpq0Ew8KKEebijsZAgg/9Y9LmWHuygU.jpg?size=744x657&quality=95&sign=19d342b5a7092ac38e370546d7f56168&c_uniq_tag=5Suj-SsDjvoSU3s-Eszl1g_YtXBtd2d3c0PIoxG7WjA&type=albumhttps://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpg    https://frutsnab.ru/wa-data/public/shop/products/59/03/359/images/1037/1037.970.jpghttps://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3668119/pub_5f1f888bd950683a0ff8b6e4_5f1f8a7395928c2f8ad497ed/scale_1200 |

**4 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://spb.stangrad.ru/upload/IMG_4616.jpghttps://i2018.otzovik.com/2018/12/17/7409618/img/706275_8172836.jpeg  https://i.ytimg.com/vi/EXlXgiJZpoI/maxresdefault.jpg |
| **ОБЕД** |  |
| Огурец натуральный свежий  Борщ с капустой и картофелем  Рис отварной  Котлета мясная  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  Компот из свежих фруктов  Кондитерское изделие | https://s9.travelask.ru/system/images/files/001/483/930/wysiwyg_jpg/29-07-2021_00-28-00.jpg?1627508777https://ku-mir.ru/images/catalog/narezka-iz-ogurcov-88.jpg  https://static.tildacdn.com/stor3761-6564-4537-a639-353431363034/97400668.jpg  https://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpg  https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/2746214/pub_5ed36feb125fcf03b498cabd_5ed372547b771048f9bcfda8/scale_1200  Picture background |

**5 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Оладьи с повидлом  Йогурт  Чай с сахаром  Фрукты свежие | https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3892121/pub_6312c53f71227171cecf496b_6315b9e9a91b005c6bd33a12/scale_1200https://sun9-30.userapi.com/impf/7pj12R4G1S8jsWCMGeVHamp_zv9o_YQO6vioGw/ilUsHhSfavY.jpg?size=0x0&quality=90&proxy=1&sign=7de7996b5496bee0f7ef6173a649fbe3&c_uniq_tag=8QEcYiuPHK11ra_Z0HPROPfki3_55hiE88zd1WFm3TY&type=video_thumb  https://irkmarket.ru/images/virtuemart/product/071755.jpg  https://frutsnab.ru/wa-data/public/shop/products/59/03/359/images/1037/1037.970.jpg |
| **ОБЕД** |  |
| Салат из свежей капусты  Суп картофельный с пшеном на мясном бульоне  Макаронные изделия отварные  Сердце тушенное в соусе  Хлеб высший сорт  Хлеб ржаной  Чай с сахаром  Кондитерское изделие | https://static.1tv.ru/uploads/photo/image/0/big/62970_big_2bd45c8d8b.jpg    https://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpghttps://mig.pics/x/uploads/posts/2022-09/1663794719_15-mykaleidoscope-ru-p-makaroni-s-podzharkoi-yeda-vkontakte-15.jpg  https://spb.stangrad.ru/upload/IMG_4616.jpghttps://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3892121/pub_6312c53f71227171cecf496b_6315b9e9a91b005c6bd33a12/scale_1200 |