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

**1 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Каша молочная пшенная с маслом  Бутерброд с маслом  Сыр (порциями)  Кофейный напиток с молоком  Фрукты свежие  Пирожок печеный с джемом | https://www.meme-arsenal.com/memes/8b451ee4ba38a3bd26212d0e064ec243.jpghttps://stan.kz/wp-content/uploads/2016/04/shutterstock.jpghttps://vostorg.buzz/uploads/posts/2023-02/1675614490_vostorg-buzz-p-pshennaya-kasha-na-moloke-ne-gustaya-8.jpg  https://catherineasquithgallery.com/uploads/posts/2021-03/1614548289_16-p-apelsin-na-belom-fone-20.jpghttps://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/271828/pub_653519d3162227028ecf3cf7_653519de162227028ecf3d82/scale_1200  https://mykaleidoscope.ru/x/uploads/posts/2022-09/1663793014_24-mykaleidoscope-ru-p-bulochki-s-varenem-yeda-oboi-28.jpg |
| **ОБЕД** |  |
| Салат из свежей капусты с луком  Суп гороховый в в\к колбасой  Каша гречневая  Гуляш с мясом  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  Чай с сахаром | https://recept-borscha.ru/wp-content/uploads/b/1/7/b17b04812df6708a50970b6596fb61a9.jpeghttps://alkoperegon.ru/wp-content/uploads/2022/02/Salat-iz-kapusty.jpg  https://alekseyevsk.ru/images/uploads/news/2022/1/5/4120371edfcda0c17881940a881d734c.jpghttps://sun9-86.userapi.com/impf/c630918/v630918167/4a006/6PaCPoL2Hps.jpg?size=667x500&quality=96&sign=27000e98f2f7d00ddf2ddd646c7a66d8&c_uniq_tag=I0A4hEJ6mN-UD9jnbwmFAbKOkraVGtZ_saLxs6oreBo&type=album  https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/271828/pub_65a07a73bdf70c5d736d99df_65a07bf80b60a82653a59b25/scale_1200 |

**2 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Икра кабачковая  Рис отварной  Сердце, тушенное в соусе  Хлеб пшеничный  Чай с сахаром  Фрукты свежие | https://dostavka312.kg/public/public/photo/5ea5b453af4a0.jpghttps://gotovim-doma.ru/forum/files/5/9c/59c94b44d9f8cc2dba4a7bbd6267d3e8_242774.jpg  https://alekseyevsk.ru/images/uploads/news/2022/1/5/4120371edfcda0c17881940a881d734c.jpghttps://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/271828/pub_65a07a73bdf70c5d736d99df_65a07bf80b60a82653a59b25/scale_1200  https://frutsnab.ru/wa-data/public/shop/products/12/00/12/images/17/17.970.jpg |
| **ОБЕД** |  |
|  |  |
| Салат с картофелем с соленым огурцом и зеленым горошком  Суп Рассольник Петербургский на мясном бульоне  Пюре картофельное  Минтай тушенный в сметанном соусе  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  Напиток из шиповника  Кондитерское изделие | https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/1703615/pub_5db2e3f00ce57b00adb830d3_5db2e808c49f2900b0a13d95/scale_1200Салат из картофеля с зеленым горошком  https://alekseyevsk.ru/images/uploads/news/2022/1/5/4120371edfcda0c17881940a881d734c.jpghttps://kotleta.org/uploads/posts/2018-01/1516962947_img_0037.jpg  https://www.candystor.ru/upload/iblock/5ce/vafli-gulliver-shokoladno-orehovyj-4kg-bryansk.pnghttps://static.insales-cdn.com/images/products/1/2962/539020178/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BE%D1%82_%D0%B8%D0%B7_%D0%B2%D0%B8%D1%88%D0%BD%D0%B8_14.jpg |

**3 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Салат из белокочанной капусты с морковью  Макаронные изделия отварные с маслом  Сосиска отварная  Хлеб пшеничный  Чай с сахаром  Кондитерское изделие | https://irecommend.ru/sites/default/files/imagecache/copyright1/user-images/172585/aieZD3fn34gxc0rjmOFDnQ.jpghttps://attuale.ru/wp-content/uploads/2018/03/item_2694803_1.jpg  https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3532529/pub_6314d38ff23a0a43abbf8a36_631866104e590b5006eb3462/scale_1200 https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/271828/pub_65a07a73bdf70c5d736d99df_65a07bf80b60a82653a59b25/scale_1200  https://www.candystor.ru/upload/iblock/5ce/vafli-gulliver-shokoladno-orehovyj-4kg-bryansk.png |
| **ОБЕД** |  |
| Винегрет овощной  Суп картофельный на мясном бульоне  Каша гречневая  Печень говяжья по-строгоновски  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  Компот из свежих фруктов  Ватрушка с повидлом | http://cofete.ru/images/kukuruznyi-sup-v-tarelke.jpghttps://bonfit.ru/upload/iblock/970/9703cad9f8e95ef27971d0368d160879.jpg    https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3532529/pub_6314d38ff23a0a43abbf8a36_631866104e590b5006eb3462/scale_1200https://s00.yaplakal.com/pics/pics_original/8/9/4/2742498.jpg  https://sun9-64.userapi.com/impg/NvioewgFbsD6uKB5P0n671yyCI699R5bPQ75EA/T_E_K5PvpeI.jpg?size=604x483&quality=95&sign=19745487c28ea94ec903ac807bc51b28&type=albumhttps://img0.liveinternet.ru/images/attach/d/2/146/966/146966472_Kompot007.jpg |

**4 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Каша молочная рисовая с маслом  Бутерброд с маслом  Какао с молоком сгущенным  Фрукты свежие  Кондитерское изделие | https://stan.kz/wp-content/uploads/2016/04/shutterstock.jpghttps://kakpravilino.com/wp-content/uploads/2016/05/Kak-svarit-risovuju-molochnuju-kashu-1024x653.jpg  https://frutsnab.ru/wa-data/public/shop/products/12/00/12/images/17/17.970.jpghttps://www.meme-arsenal.com/memes/8b451ee4ba38a3bd26212d0e064ec243.jpg  https://www.sladkiymarket.ru/upload/iblock/59c/59cf526afd5f91ab1d28bfb73f439392.jpeg |
| **ОБЕД** |  |
| Салат с картофелем с соленым огурцом и зеленым горошком  Борщ с капустой и картофелем  Запеканка мясная  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  Напиток из шиповника  Пирожок печеный из сд\теста (с джемом) | https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/4585608/pub_607474fc808c492bad434062_6074871f66df1b2105f6d929/scale_1200Салат из картофеля с зеленым горошком  https://static.insales-cdn.com/images/products/1/2962/539020178/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BE%D1%82_%D0%B8%D0%B7_%D0%B2%D0%B8%D1%88%D0%BD%D0%B8_14.jpghttps://img.iamcook.ru/snaps/files/u9814_7a236378142e581422f227fc889a5487.jpg  https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3532529/pub_6314d38ff23a0a43abbf8a36_631866104e590b5006eb3462/scale_1200  https://main-cdn.sbermegamarket.ru/hlr-system/112/087/141/312/121/059/100045466627b0.jpg |

**5 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Оладьи с повидлом  Какао с молоком сгущенным  Фрукты свежие  Йогурт пастеризованный | https://www.meme-arsenal.com/memes/8b451ee4ba38a3bd26212d0e064ec243.jpghttps://catherineasquithgallery.com/uploads/posts/2021-03/1614548289_16-p-apelsin-na-belom-fone-20.jpghttps://img-fotki.yandex.ru/get/4812/10521869.56/0_5d1a3_514e890b_orig.jpg  https://irkmarket.ru/images/virtuemart/product/071755.jpg |
| **ОБЕД** |  |
| Салат из помидор с луком  Суп с рыбными консервами  Макаронные изделия отварные с маслом  Котлета мясная  Хлеб высший сорт  Хлеб ржаной  Ватрушка с творогом  Компот из свежих фруктов | https://attuale.ru/wp-content/uploads/2019/01/sup_iz_konservov.jpghttps://vpuzo.com/uploads/picture/1600/0/2016-09/1474628038_2.jpg    https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3532529/pub_6314d38ff23a0a43abbf8a36_631866104e590b5006eb3462/scale_1200https://povar24.info/wp-content/uploads/1/4/1/141553a64d230f727dbfe74de33d1891.jpg  https://karabikulovo-eco.ru/wp-content/uploads/2021/04/Bulochka-Vatrushka-tvorozhnaja-e1618333860318.jpghttps://img0.liveinternet.ru/images/attach/d/2/146/966/146966472_Kompot007.jpg |