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

**1 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Каша вязкая манная с масломБутерброд с маслом с сыромХлеб высший сортКофейный напиток с молокомКондитерские изделияФрукты свежие | https://irecommend.ru/sites/default/files/imagecache/copyright1/user-images/972335/nc1bsXaRT36Y4ov0xF9aJA.jpghttps://steamuserimages-a.akamaihd.net/ugc/359525062618796122/EBA82BBC4D58AA72A2EBC3D8413ADCC2B13B3294/?imw=512&amp;imh=384&amp;ima=fit&amp;impolicy=Letterbox&amp;imcolor=%23000000&amp;letterbox=truePicture backgroundhttps://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpghttps://i2018.otzovik.com/2018/12/17/7409618/img/706275_8172836.jpeghttps://i.ytimg.com/vi/EXlXgiJZpoI/maxresdefault.jpg |
| **ОБЕД** |  |
| Салат из свеклы с зеленым горошкомСуп гороховый на мясном бульонеКаша гречневая рассыпчатаяСосиска отварная Хлеб пшеничныйХлеб ржанойКондитерские изделияКомпот из свежих плодов | https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen-vh/6208953/2a00000181a71cb65f80d5fe951cbbc2baaf/orighttps://supy-salaty.ru/uploads/posts/2015-04/1428423456_f3-copy.jpghttps://api.ust.kz/storage/files/materials/docx/image/2024/september/d03/172534139936_html_a0da21202aa59863.jpg https://spb.stangrad.ru/upload/IMG_4616.jpghttps://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpghttps://m.ftscrt.com/food/7d798c8e-a5c9-47d7-8c7c-b34cc2ebcab7_original.jpg |

**2 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Запеканка из творогаБутерброд с масломЧай с сахаромКондитерские изделия  | https://previews.123rf.com/images/vtls/vtls0911/vtls091100015/5965806-sliced-fresh-rye-bread-and-butter-over-white-background.jpghttps://spb.stangrad.ru/upload/IMG_4616.jpghttps://pic.rutubelist.ru/video/4b/10/4b1045057e9c8f25c37789cf6570127b.jpghttps://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3668119/pub_5f1f888bd950683a0ff8b6e4_5f1f8a7395928c2f8ad497ed/scale_1200  |
| **ОБЕД** |  |
|  |  |
|  Салат из моркови с чеснокомРассольник Петербургский (на мясном бульоне)Пюре картофельноеМинтай тушенный в сметанном соусеХлеб пшеничныйХлеб ржанойЧай с сахаромФрукты свежиеКондитерские изделия | https://vostorg.buzz/uploads/posts/2022-03/1648594417_26-vostorg-buzz-p-sup-rassolnik-s-govyadinoi-i-perlovkoi-47.jpghttps://lideroborudovanie.ru/images/aksessuary-dlya-ovoshcherezok/more-photo/disk_terka_robot_coupe_27632_9mm_04.jpg https://i.ytimg.com/vi/EXlXgiJZpoI/maxresdefault.jpgPicture backgroundhttps://kotleta.org/uploads/posts/2018-01/1516962909_img_0041.jpghttps://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpghttps://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3668119/pub_5f1f888bd950683a0ff8b6e4_5f1f8a7395928c2f8ad497ed/scale_1200 |

**3 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Овощи натуральные свежиеГолубцы ленивыеХлеб пшеничныйКондитерские изделияЧай с сахаром | https://dom-eda.com/uploads/images/catalog/item/bf8271c75d/b537aee2a3_1000.jpghttps://avatars.mds.yandex.net/i?id=115d6cdf241303d9acc56138d44f50f4_l-5207170-images-thumbs&n=13 https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3668119/pub_5f1f888bd950683a0ff8b6e4_5f1f8a7395928c2f8ad497ed/scale_1200https://spb.stangrad.ru/upload/IMG_4616.jpghttps://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpg |
| **ОБЕД** |  |
| Винегрет овощнойСуп картофельный а мясном бульонеМакаронные изделия отварныеПечень говяжья по-строгановскиХлеб пшеничныйХлеб ржанойЧай с сахаромФрукты свежие | https://avatars.mds.yandex.net/i?id=61ef9ee77ad9506f0a7a10033892d1fa_l-4908634-images-thumbs&n=13https://sun9-13.userapi.com/impg/tF-APbay34p2qKcGCh6c4bNc7J13PFaEFaW3FQ/YUFdybM81gk.jpg?size=604x604&quality=95&sign=28ef22f5662c9e04a29efbd61edeae51&type=album  https://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpghttps://avatars.mds.yandex.net/i?id=bfff7eb18360fc2b364d80dd82417aaf_l-8750458-images-thumbs&n=13 https://i.ytimg.com/vi/EXlXgiJZpoI/maxresdefault.jpghttps://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3668119/pub_5f1f888bd950683a0ff8b6e4_5f1f8a7395928c2f8ad497ed/scale_1200 |

**4 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Каша вязка рисовая с масломБутерброд с маслом с сыромКофейный напиток с молокомФрукты свежие | https://i.pinimg.com/originals/6e/f5/d3/6ef5d346c9404ff088ca7d47bf3b0c55.jpghttps://irecommend.ru/sites/default/files/imagecache/copyright1/user-images/972335/nc1bsXaRT36Y4ov0xF9aJA.jpg https://i2018.otzovik.com/2018/12/17/7409618/img/706275_8172836.jpeghttps://i.ytimg.com/vi/EXlXgiJZpoI/maxresdefault.jpg |
| **ОБЕД** |  |
| Овощи натуральные свежиеБорщ с сметаной на мясном бульонеРис отварнойКотлета мяснаяХлеб пшеничныйХлеб ржанойКомпот из свежих плодовКондитерские изделия | https://s9.travelask.ru/system/images/files/001/483/930/wysiwyg_jpg/29-07-2021_00-28-00.jpg?1627508777 https://avatars.mds.yandex.net/i?id=115d6cdf241303d9acc56138d44f50f4_l-5207170-images-thumbs&n=13 https://main-cdn.sbermegamarket.ru/big2/hlr-system/506/433/747/214/151/3/100066191670b0.jpeghttps://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpghttps://spb.stangrad.ru/upload/IMG_4616.jpghttps://api.ust.kz/storage/files/materials/docx/image/2024/september/d03/172534139936_html_a0da21202aa59863.jpg |

**5 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Оладьи с повидломЙогурт сливочныйЧай с сахаромФрукты свежие | https://irkmarket.ru/images/virtuemart/product/071755.jpghttps://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://i.ytimg.com/vi/EXlXgiJZpoI/maxresdefault.jpghttps://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3892121/pub_6312c53f71227171cecf496b_6315b9e9a91b005c6bd33a12/scale_1200 |
| **ОБЕД** |  |
| Салат из свежей капустыСуп картофельный с пшеном (на мясном бульоне)Макаронные изделия отварныеСердце тушенное в соусеХлеб высший сортХлеб ржанойЧай с сахаромФрукты свежие  | https://i.pinimg.com/736x/cc/f5/10/ccf5104a04ccc72f14c8137540016c26--pasta.jpghttps://avatars.mds.yandex.net/i?id=eab9cd0a91b538df7ab14a34b8df49af_l-5424324-images-thumbs&n=13  https://i.pinimg.com/originals/c3/90/6a/c3906af0b3aae99df461f23b08c69612.jpghttps://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpghttps://frutsnab.ru/wa-data/public/shop/products/58/00/58/images/148/148.400.jpghttps://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3892121/pub_6312c53f71227171cecf496b_6315b9e9a91b005c6bd33a12/scale_1200  |