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

**1 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Салат из свеклы с зеленым горошкомМакаронные изделия отварные с масломСосиска отварная с соусомХлеб пшеничныйЧай с сахаромФрукты свежие | https://thumbs.dreamstime.com/z/eating-fast-food-pasta-sausage-plate-studio-photo-65805429.jpghttps://avatars.mds.yandex.net/i?id=4be36bfc72953361e0f5f0ccf1eb6ac7_l-5345266-images-thumbs&n=13https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3892121/pub_6312c53f71227171cecf496b_6315b9e9a91b005c6bd33a12/scale_1200https://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpghttps://frutsnab.ru/wa-data/public/shop/products/59/03/359/images/1037/1037.970.jpg |
| **ОБЕД** |  |
| Салат из свежей капусты с лукомСуп рисовый на мясном бульонеКаша гречневаяГуляш с мясомХлеб пшеничныйХлеб ржанойЧай с сахаром | https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3892121/pub_6312c53f71227171cecf496b_6315b9e9a91b005c6bd33a12/scale_1200https://vego-kolbasa.ru/wp-content/uploads/c/3/e/c3ef2c52af5a915a6e7d085a06b57bff.jpeghttps://avatars.mds.yandex.net/i?id=8c1f220fa0c839cec7a8a714d724dd48_l-4600536-images-thumbs&ref=rim&n=13&w=1200&h=838 https://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpghttps://aidigo.ru/upload/iblock/ee5/ee5b86d38ec62f22f3d3597a264a9c3d.jpg |

**2 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Салат морковь с чеснокомКаша пшеничная рассыпчатаяСердце тушеное в соусеХлеб пшеничныйЧай с сахаром | https://restoclubnsk.ru/uploads/recipe/garniry/kasha-pshenichnaya-2_2679.jpghttps://i.pinimg.com/736x/b0/6e/d8/b06ed8c421ba6d5e15b54d3a2a69e382.jpg  https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3892121/pub_6312c53f71227171cecf496b_6315b9e9a91b005c6bd33a12/scale_1200https://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpg |
| **ОБЕД** |  |
|  |  |
| Икра свекольная или морковнаяСуп Солянка по-домашнемуПюре картофельноеМинтай тушенный в сметанном соусеХлеб пшеничныйХлеб ржанойКомпот из свежих фруктов | https://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpghttps://xn--80aipgidfbb2g.xn--p1ai/wp-content/uploads/2019/02/solyanka.jpghttps://seu-8.ru/wp-content/uploads/izmelchaem-morkov.jpg https://pro-orehi.ru/wp-content/uploads/e/e/2/ee245b808c6570c4b94a7df9c1ec5913.jpeghttps://avatars.mds.yandex.net/i?id=72db62a598bcb82d97218632ccfb6b49_l-5221578-images-thumbs&n=13 |

**3 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Каша молочная рисовая с масломБутерброд с маслом с сыромКофейный напиток с молокомЙогуртКондитерские изделия | https://media.leverans.ru/product_images_inactive/nizhni-novgorod/sushi-edut/kasha-risovaya-molochnaya.jpg https://i2018.otzovik.com/2018/12/17/7409618/img/706275_8172836.jpeghttps://irecommend.ru/sites/default/files/imagecache/copyright1/user-images/972335/nc1bsXaRT36Y4ov0xF9aJA.jpgPicture backgroundhttps://irkmarket.ru/images/virtuemart/product/071755.jpg  |
| **ОБЕД** |  |
| Винегрет овощнойСуп картофельный на мясном бульонеМакаронные изделия отварныеПечень говяжья по-строгановскиХлеб пшеничныйХлеб ржанойЧай с сахаромФрукты свежие | https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3892121/pub_6312c53f71227171cecf496b_6315b9e9a91b005c6bd33a12/scale_1200https://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpghttps://img-fotki.yandex.ru/get/6513/168203756.114/0_11248d_89787a31_orig  https://avatars.mds.yandex.net/i?id=61ef9ee77ad9506f0a7a10033892d1fa_l-4908634-images-thumbs&n=13https://i.ytimg.com/vi/EXlXgiJZpoI/maxresdefault.jpg https://i.ytimg.com/vi/nbOHJe3JnoA/maxresdefault.jpg |

**4 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Огурец консервированныйБигус с колбасойХлеб пшеничныйКомпот из свежих фруктовКондитерские изделия |  https://i.pinimg.com/736x/f3/c7/6e/f3c76e92d8779fadac1edd7b8e79eaec.jpghttps://avatars.mds.yandex.net/i?id=77315aa0504f86eda5751322b401b7bf_l-7758812-images-thumbs&n=13https://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpghttps://pro-orehi.ru/wp-content/uploads/e/e/2/ee245b808c6570c4b94a7df9c1ec5913.jpeghttps://spb.stangrad.ru/upload/IMG_4616.jpg |
| **ОБЕД** |  |
| Салат из картофеля с соленым огурцом и зеленым горошкомБорщ с капустой и картофелемРис отварнойБиточки мясныеХлеб пшеничныйХлеб ржанойЧай с сахаромФрукты свежие | https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/10315851/pub_647639df57f6b870c7fe9958_64763c50f36e2e2adcd34151/scale_1200https://nyamkin.ru/images/recepts/medium/5e508592ea340.jpg  https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3892121/pub_6312c53f71227171cecf496b_6315b9e9a91b005c6bd33a12/scale_1200https://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpghttps://ic.pics.livejournal.com/valya_dhanova/76261434/57283/57283_900.jpghttps://i.ytimg.com/vi/EXlXgiJZpoI/maxresdefault.jpg |

**5 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Оладьи со сгущенным молокомЙогуртЧай с сахаромФрукты свежие | https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3892121/pub_6312c53f71227171cecf496b_6315b9e9a91b005c6bd33a12/scale_1200https://frutsnab.ru/wa-data/public/shop/products/59/03/359/images/1037/1037.970.jpghttps://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/2404796/pub_5eae9e219d34f26843d9d22b_5eaea1a079cddb12c52ff95e/scale_1200 https://irkmarket.ru/images/virtuemart/product/071755.jpg |
| **ОБЕД** |  |
| Салат из свежей капусты с лукомСуп гороховый с в\к колбасойКаша гречневаяСердце, тушенное с соусомХлеб пшеничныйХлеб ржанойКакао с молокомКондитерские изделия | https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3956088/pub_5f51232b66cb31336acf7408_5f5370bd72b2bd4697eeb56d/scale_1200https://avatars.mds.yandex.net/i?id=8c1f220fa0c839cec7a8a714d724dd48_l-4600536-images-thumbs&ref=rim&n=13&w=1200&h=838  https://spb.stangrad.ru/upload/IMG_4616.jpghttps://aidigo.ru/upload/iblock/ee5/ee5b86d38ec62f22f3d3597a264a9c3d.jpghttps://i2018.otzovik.com/2018/12/17/7409618/img/706275_8172836.jpeghttps://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpg |