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

**1 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Каша молочная геркулесовая с маслом  Бутерброд с маслом  Какао с молоком сгущенным  Фрукты свежие  Ватрушка с повидлом | C:\Users\112-1\Downloads\IMG-20240115-WA0001 (3).jpg |
| **ОБЕД** |  |
| Салат из свеклы с чесноком  Суп с рисовой крупой харчо  Макаронные изделия отварные  Гуляш с мясом  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  Чай с сахаром | C:\Users\112-1\Downloads\20240115_122627.jpg |

**2 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Рагу овощное с мясом  Хлеб пшеничный  Чай с сахаром  Йогурт | https://dostavka-ecoproduktov.ru/upload/iblock/502/502af0f9487dbd0f33c24113155d91df.jpghttps://i.ytimg.com/vi/hCzzxQl9oAk/maxresdefault.jpg  https://media.vprok.ru/products/x956/zz/o5/j6yd3p36qkovsvlgjdbfgbeqopnko5zz.jpeghttps://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3892121/pub_6312c53f71227171cecf496b_6315b9e9a91b005c6bd33a12/scale_1200 |
| **ОБЕД** |  |
| Огурец консервированный  Суп с макаронными изделиями  Жаркое по-домашнему  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  Чай с сахаром  Фрукты свежие | https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3892121/pub_6312c53f71227171cecf496b_6315b9e9a91b005c6bd33a12/scale_1200https://get.pxhere.com/photo/plant-fruit-orange-food-produce-fresh-tangerine-clementine-citrus-flowering-plant-bitter-orange-mandarin-orange-land-plant-tangelo-valencia-orange-1054605.jpghttps://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3532529/pub_6314d38ff23a0a43abbf8a36_631866104e590b5006eb3462/scale_1200https://ohotamyasa.ru/wp-content/uploads/3/a/7/3a746fb1d31e69d5beec3a419b490804.jpeghttps://gotovim-doma.ru/forum/files/e/8a/e8a20974f9b7e7ba4d8dfe06ad275fa7_170248.jpeg |

**3 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Салат из свеклы с чесноком  Голубцы ленивые  Пюре картофельное  Хлеб высший сорт  Чай с сахаром | C:\Users\112-1\Downloads\20240117_101208.jpg |
| **ОБЕД** |  |
| Винегрет овощной  Борщ с капустой и картофелем  Рис отварной  Рыба горбуша, запеченный с соусом  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  Кофейный напиток | C:\Users\112-1\Downloads\20240117_122439 (1).jpg |

**4 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Салат из свежей капусты с соленным огурцом  Котлета мясная с/с  Каша гречневая  Хлеб высший сорт  Чай с сахаром  Сырная палочка | http://absolut-hleb.ru/wp-content/uploads/2019/05/2cba872565773311d604aed1b33560be-1080x810.png https://dostavka-ecoproduktov.ru/upload/iblock/502/502af0f9487dbd0f33c24113155d91df.jpghttps://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3892121/pub_6312c53f71227171cecf496b_6315b9e9a91b005c6bd33a12/scale_1200https://mykaleidoscope.ru/x/uploads/posts/2022-09/1663756436_21-mykaleidoscope-ru-p-grechka-s-kotletami-i-podlivoi-yeda-pinter-23.jpghttps://pro-orehi.ru/wp-content/uploads/a/7/e/a7ec7e397f356467d3fe49c67e87627a.jpeg |
| **ОБЕД** |  |
| Салат из свежих помидор и огурцов  Суп гороховый в/к колбасой  Плов с мясом  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  Компот из свежих фруктов  Кондитерские изделия | C:\Users\112-1\Downloads\20240118_120413.jpg |

**5 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Оладьи со сгущенным молоком  Чай с сахаром  Йогурт  Фрукты свежие | C:\Users\112-1\Downloads\20240119_102531.jpg |
| **ОБЕД** |  |
| Салат из моркови с чесноком  Суп картофельный с мясными фрикадельками  Макаронные изделия отварные  Гуляш с мясом  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | C:\Users\112-1\Downloads\20240119_120247.jpg |