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

**1 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Каша молочная пшённая с масломБутерброд с маслом с сыромХлеб высший сортНапиток из шиповникаЙогуртКондитерские изделия | Picture backgroundhttps://irecommend.ru/sites/default/files/imagecache/copyright1/user-images/972335/nc1bsXaRT36Y4ov0xF9aJA.jpghttps://rational-k.kz/sites/default/files/common/pshennaya1_0.jpghttps://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpghttps://irkmarket.ru/images/virtuemart/product/071755.jpghttps://21vek-zapas.ru/image/cache/catalog/product/%D0%9D%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA%20%D0%B8%D0%B7%20%D1%88%D0%B8%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0-800x600.jpg |
| **ОБЕД** |  |
| Салат из свежей капусты с лукомСуп рисовый на мясном бульонеКаша гречневая Гуляш с мясомХлеб пшеничныйХлеб ржанойЧай с сахаром | https://lafoy.ru/photo_l/foto-2995-14.jpghttps://amenu.ru/images/e.184b6735246a08a6f670b70178fa471b.jpghttps://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3892121/pub_6312c53f71227171cecf496b_6315b9e9a91b005c6bd33a12/scale_1200 https://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpghttps://aidigo.ru/upload/iblock/ee5/ee5b86d38ec62f22f3d3597a264a9c3d.jpg |

**2 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Салат морковь с чеснокомКаша пшеничная рассыпчатаяСердце тушенное в соусеХлеб пшеничныйЧай с сахаром | https://static.insales-cdn.com/files/1/1991/26363847/original/%D0%9A%D0%BE%D0%BF%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BC%D1%8F%D1%81%D0%BE_%D1%81_%D0%BF%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%BC_1676634663871-1676634666175.jpghttps://gotovim-doma.ru/forum/files/8/95/8957ef4e8798aa90d07d10b219d686cb_20712.jpg  https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3892121/pub_6312c53f71227171cecf496b_6315b9e9a91b005c6bd33a12/scale_1200https://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpg |
| **ОБЕД** |  |
|  |  |
| Икра свекольная или морковнаяСур Рассольник с мясом тушенымРис отварнойМинтай тушенный в сметанном соусеХлеб пшеничныйХлеб ржанойКомпот из сухофруктов | https://main-cdn.sbermegamarket.ru/big2/hlr-system/706/984/968/120/161/0/100030324377b0.jpghttps://heaclub.ru/tim/dd03d7c677f79a8a91694c17be610ded/neobichnie-i-vkusnie-sposobi-zagotovki-ikri-iz-svekli.jpg https://avatars.mds.yandex.net/i?id=a3325bce789ecc57567190f26b4307ac_l-10893744-images-thumbs&n=13https://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpghttps://content.foto.my.mail.ru/mail/helena197171/_blogs/i-68.jpg |

**3 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Каша молочная рисовая с масломБутерброд с маслом с сыромКофейный напиток с молокомЙогуртКондитерское изделие  | https://i2018.otzovik.com/2018/12/17/7409618/img/706275_8172836.jpeghttps://irecommend.ru/sites/default/files/imagecache/copyright1/user-images/972335/nc1bsXaRT36Y4ov0xF9aJA.jpghttps://i.pinimg.com/originals/6e/f5/d3/6ef5d346c9404ff088ca7d47bf3b0c55.jpg https://irkmarket.ru/images/virtuemart/product/071755.jpgPicture background  |
| **ОБЕД** |  |
| Винегрет овощнойСуп картофельный на мясном бульонеМакаронные изделия отварныеПечень говяжья по-строгановскиХлеб пшеничныйХлеб ржанойЧай с сахаромФрукты свежие | https://i.ytimg.com/vi/TUtfFkoES_U/maxresdefault.jpghttps://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/1704908/pub_62ff145cb4d2ff6cd85cc760_62ff157dee99f8588890fd05/scale_1200  https://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpghttps://i.ytimg.com/vi/nbOHJe3JnoA/maxresdefault.jpg https://frutsnab.ru/wa-data/public/shop/products/59/03/359/images/1037/1037.970.jpghttps://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3892121/pub_6312c53f71227171cecf496b_6315b9e9a91b005c6bd33a12/scale_1200 |

**4 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Огурец консервированныйГолубцы ленивыеХлеб пшеничныйКомпот из свежих фруктовКондитерское изделие |  https://itd3.mycdn.me/image?id=870284053954&t=20&plc=WEB&tkn=*iwgYBojsRXb5aTb9_LQfaTccwOQhttps://avatars.mds.yandex.net/i?id=77315aa0504f86eda5751322b401b7bf_l-7758812-images-thumbs&n=13https://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpghttps://spb.stangrad.ru/upload/IMG_4616.jpghttps://pro-orehi.ru/wp-content/uploads/e/e/2/ee245b808c6570c4b94a7df9c1ec5913.jpeg |
| **ОБЕД** |  |
| Салат 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://www.koolinar.ru/all_image/recipes/164/164912/recipe_ee0a1003-2b65-4f62-a5ee-f9fc5f721cfe.jpg  https://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpghttps://food.pibig.info/uploads/posts/2023-04/1681108329_food-pibig-info-p-sous-k-risu-i-kotletam-vkontakte-8.jpghttps://i.ytimg.com/vi/EXlXgiJZpoI/maxresdefault.jpghttps://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3892121/pub_6312c53f71227171cecf496b_6315b9e9a91b005c6bd33a12/scale_1200 |

**5 ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |
| Оладьи с повидломЙогуртЧай 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://frutsnab.ru/wa-data/public/shop/products/59/03/359/images/1037/1037.970.jpghttps://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3892121/pub_6312c53f71227171cecf496b_6315b9e9a91b005c6bd33a12/scale_1200 |
| **ОБЕД** |  |
| Салат из свежей капусты с лукомСуп гороховый с в\к колбасой Каша гречневаяСердце тушенное в соусеХлеб пшеничныйХлеб ржанойКакао с молокомКондитерское изделие | https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3956088/pub_5f51232b66cb31336acf7408_5f5370bd72b2bd4697eeb56d/scale_1200https://amenu.ru/images/e.184b6735246a08a6f670b70178fa471b.jpg  https://amenu.ru/images/d.6554ea02aeb1e6029c3456e58bb1bc1c.jpghttps://aidigo.ru/upload/iblock/ee5/ee5b86d38ec62f22f3d3597a264a9c3d.jpghttps://main-cdn.sbermegamarket.ru/big2/hlr-system/175/904/513/593/013/35/100029322383b0.jpghttps://i2018.otzovik.com/2018/12/17/7409618/img/706275_8172836.jpeg |