

*2-недельное меню для обучающихся общеобразовательных
организаций Ростовской области
(возраст 7-10 лет).*





2-й ЗАВТРАК

- Суп молочный с макаронными изделиями 200 г
- Чай с сахаром 180 гр
- Сыр порционный 15 гр
- Масло порциями 10 гр
- Хлеб пшеничный 20 гр
- Фрукты (яблоки) 100гр



ОБЕД

- Салат из свежей капусты 50 гр
- Борщ из свежей капусты с картофелем 200 гр
- Биточек мясной (говядина) 80 гр
- Сметана 10 гр
- Рис отварной 150 гр
- Компот из свежих яблок 180 гр
- Хлеб пшеничный 20 гр
- Хлеб ржано-пшеничный 20 гр



ЗАВТРАК

- Омлет натуральный запеченный с колбасой и помидорами 150 гр
- Горошек зеленый консервированный 20 гр
- Какао на молоке 180 гр
- Булочка с орехами пониженной калорийности 30 гр
- Хлеб пшеничный 20 гр



ОБЕД

- Салат из свежих помидоров и огурцов 50 гр
- Рассольник ленинградский (на курином бульоне) 200 гр
- Рыба, тушёная с овощами, (горбуша) 150 гр
- Кисель из вишни 180 гр
- Хлеб пшеничный 20 гр
- Хлеб ржано-пшеничный 20 гр

**ЗАВТРАК**

- | | | |
|--------------------------|------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> | Шницель мясной | 80 гр |
| <input type="checkbox"/> | Соус томатный | 15 гр |
| <input type="checkbox"/> | Карто 150 гр | |
| <input type="checkbox"/> | Помидоры св.порционные | 20 гр |
| <input type="checkbox"/> | Хлеб пшеничный | 20 гр |
| <input type="checkbox"/> | Мармелад | 10 гр |
| <input type="checkbox"/> | Чай с лимоном | 180 гр |

**ОБЕД**

- | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> | Салат из моркови, яблок и апельсинов | 50 гр |
| <input type="checkbox"/> | Суп-лапша домашняя | 200 гр |
| <input type="checkbox"/> | Плов с мясом птицы (куры) | 150 гр |
| <input type="checkbox"/> | Сок фруктовый | 180 гр |
| <input type="checkbox"/> | Хлеб пшеничный | 20 гр |
| <input type="checkbox"/> | Хлеб ржано-пшеничный | 20 гр |



ЗАВТРАК

- Запеканка творожная с морковью 150 гр
- Сметана 15 гр
- Кофейный напиток с молоком 180 гр
- Сыр порционный 15 гр
- Фрукты (банан) 100 гр
- Хлеб пшеничный 30 гр



ОБЕД

- Салат из свежих помидоров 50 гр
- Щи из свежей капусты с картофелем 200 гр
- Оладьи из печени с морковью 80 гр
- Макароны изделия отварные 150 гр
- Хлеб пшеничный 20 гр
- Хлеб ржано-пшеничный 20 гр
- Компот из св/мор ягод (черн.смор.) 180 гр



ЗАВТРАК

- Гуляш из говядины 80 гр
- Огурец свежий 15 гр
- Каша гречневая рассыпчатая 150 гр
- Чай с лимоном 20 гр
- Хлеб пшеничный 20 гр
- Булочка с орехами пониженной калорийности 10 гр



ОБЕД

- Салат из свеклы отварной 50 гр
- Уха ростовская 200 гр
- Макаaronные изделия отварные с сыром 150 гр
- Компот из изюма 180 гр
- Хлеб пшеничный 20 гр
- Хлеб ржано-пшеничный 20 гр



ЗАВТРАК

- ❑ Помидоры св.порционные 20 гр
- ❑ Тефтели рыбные (горбуша) 80 гр
- ❑ Картофельное пюре 150 гр
- ❑ Какао на молоке 180 гр
- ❑ Пастила ванильная 10 гр
- ❑ Хлеб пшеничный 30 гр



ОБЕД

- ❑ Винегрет овощной 50 гр
- ❑ Суп крестьянский с крупой (на курином бульоне) 200 гр
- ❑ Бефстроганов 80 гр
- ❑ Капуста тушеная 150 гр
- ❑ Сок фруктовый 150 гр
- ❑ Хлеб ржано-пшеничный 20 гр
- ❑ Хлеб пшеничный 20 гр

**ЗАВТРАК**

- | | | |
|--------------------------|--------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> | Сырники с морковью | 150 гр |
| <input type="checkbox"/> | Соус ягодный | 15 гр |
| <input type="checkbox"/> | Чай с лимоном | 180 гр |
| <input type="checkbox"/> | Хлеб пшеничный | 20 гр |
| <input type="checkbox"/> | Фрукты (яблоки) | 100 гр |

ОБЕД

- | | | |
|--------------------------|-----------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> | Салат из моркови с сыром | 50 гр |
| <input type="checkbox"/> | Борщ с картофелем и фасолью | 200 гр |
| <input type="checkbox"/> | Фрикадельки из мяса птицы | 150 гр |
| <input type="checkbox"/> | Рис отварной | 80 гр |
| <input type="checkbox"/> | Компот из свежих яблок | 180 гр |
| <input type="checkbox"/> | Хлеб пшеничный | 20 гр |
| <input type="checkbox"/> | Хлеб ржано-пшеничный | 20 гр |

**ЗАВТРАК**

- | | | |
|--------------------------|---|--------|
| <input type="checkbox"/> | Перец болгарский | 20 гр |
| <input type="checkbox"/> | Запеканка картофельная с печенью | 150 гр |
| <input type="checkbox"/> | Соус сметанный с томатом | 15 гр |
| <input type="checkbox"/> | Какао на молоке | 180 гр |
| <input type="checkbox"/> | Булочка с орехами пониженной калорийности | 30 гр |
| <input type="checkbox"/> | Хлеб пшеничный | 20гр |

**ОБЕД**

- | | | |
|--------------------------|--|--------|
| <input type="checkbox"/> | Салат из свеклы с черносливом орехами | 20 гр |
| <input type="checkbox"/> | Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне) | 200 гр |
| <input type="checkbox"/> | Котлета рыбная (минтай) | 80 гр |
| <input type="checkbox"/> | Картофельное пюре | 150 гр |
| <input type="checkbox"/> | Компот из сухофруктов | 180 гр |
| <input type="checkbox"/> | Хлеб пшеничный | 20 гр |
| <input type="checkbox"/> | Хлеб ржано-пшеничный | 20 гр |

**ЗАВТРАК**

- Перец болгарский 20 гр
- Запеканка картофельная с печенью 150 гр
- Соус сметанный с томатом 15 гр
- Какао на молоке 180 гр
- Булочка с орехами пониженной калорийности 30 гр
- Хлеб пшеничный 20гр

**ОБЕД**

- Салат из свеклы с черносливом орехами 20 гр
- Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне) 200 гр
- Котлета рыбная (минтай) 80 гр
- Картофельное пюре 150 гр
- Компот из сухофруктов 180 гр
- Хлеб пшеничный 20 гр
- Хлеб ржано-пшеничный 20 гр

**ЗАВТРАК**

- | | | |
|--------------------------|----------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> | Огурец свежий | 50 гр |
| <input type="checkbox"/> | Тефтели куриные (куры) | 80 гр |
| <input type="checkbox"/> | Каша гречневая рассыпчатая | 150 гр |
| <input type="checkbox"/> | Кофейный напиток с молоком | 180 гр |
| <input type="checkbox"/> | Мармелад | 10 гр |
| <input type="checkbox"/> | Хлеб пшеничный | 20 гр |

**ОБЕД**

- | | | |
|--------------------------|---------------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> | Салат картофельный с зелёным горошком | 50 гр |
| <input type="checkbox"/> | Суп из овощей | 200 гр |
| <input type="checkbox"/> | Жаркое по-домашнему (свинина) | 150 гр |
| <input type="checkbox"/> | Сок фруктовый | 150 гр |
| <input type="checkbox"/> | Хлеб пшеничный | 20 гр |
| <input type="checkbox"/> | Хлеб ржано-пшеничный | 20 гр |

ЗАВТРАК

<input type="checkbox"/>	Каша молочная "Дружба"	200 гр
<input type="checkbox"/>	Чай с сахаром	180 гр
<input type="checkbox"/>	Масло порционно	10 гр
<input type="checkbox"/>	Сыр порционный	15 гр
<input type="checkbox"/>	Хлеб пшеничный	20 гр
<input type="checkbox"/>	Фрукты (груша)	100 гр

ОБЕД

<input type="checkbox"/>	Салат из моркови с изюмом	50 гр
<input type="checkbox"/>	Суп картофельный с горохом (на курином бульоне)	200 гр
<input type="checkbox"/>	Котлеты рубленые из мяса птицы (куры)	80 гр
<input type="checkbox"/>	Макаронные изделия отварные	150 гр
<input type="checkbox"/>	Компот из свежих яблок	180 гр
<input type="checkbox"/>	Хлеб пшеничный	20 гр
<input type="checkbox"/>	Хлеб ржано-пшеничный	20 гр
<input type="checkbox"/>	Соус молочный	15 гр

