

## Примерное десятидневное меню обучающихся с 11 и старше

| №          | Наименование блюда                                                                                         | Масса порций                    |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 1-<br>день | Колбаса с подливой<br>Рисовый гарнир<br>Хлеб<br>кисель                                                     | 100-120<br>180-230<br>60<br>200 |
| 2-<br>день | Картофельное пюре<br>Котлета в соусе<br>Хлеб<br>Компот из сухофруктов                                      | 230<br>100<br>60<br>200         |
| 3-<br>день | Салат из свеклы чесночный с р/м<br>Гречневый гарнир с тушонкой<br>Хлеб<br>Чай с сахаром<br>йогурт          | 100<br>230<br>60<br>200<br>60   |
| 4-<br>день | Ежики в соусе<br>Рожки отварные<br>Хлеб<br>Кокао на молоке                                                 | 100<br>230<br>60<br>200         |
| 5-<br>день | Картофельное пюре<br>Икра кабачковая<br>Хлеб<br>Сок яблочный                                               | 180-230<br>100<br>60<br>200     |
| 6-<br>день | Суп молочный с макаронными изделиями<br>Хлеб<br>Блинчики со сгущенкой<br>Чай с сахаром                     | 250-300<br>60<br>60<br>200      |
| 7-<br>день | Салат из свежей капусты с зеленым горошком р/м<br>Кулеш пшеничный с мясом<br>Хлеб<br>Компот из сухофруктов | 100<br>230<br>60<br>200         |
| 8-<br>день | Рыба отварная в том.соусе, овощами<br>Рожки отварные с маслом сливочным<br>Хлеб<br>Кисель<br>банан         | 180<br>200<br>60<br>200<br>100  |
| 9-<br>день | Сосиска отварная<br>Картофельное пюре<br>Хлеб<br>Чай с сахаром<br>Батончик бисквитный                      | 180<br>200<br>60<br><br>        |

|             |                            |     |
|-------------|----------------------------|-----|
| 10-<br>день | Курица отварная            | 100 |
|             | Тушеная капуста с морковью | 230 |
|             | Хлеб                       | 60  |
|             | Сок персиковый             | 200 |