Примерное 10-дневное меню для учащихся всех категорий

День: понедельник **Неделя: первая**	
Завтрак	**Выход (гр)**
Каша вязкая молочная пшенная с маслом	200/10
Сыр порционный «Российский»	20
Чай с молоком	200
Хлеб пшеничный, ржаной	2/30
Обед	
Салат из свеклы с р/маслом	100
Суп куриный картофельный с вермишелью	250
Котлета (биточки) мясная	100
Макароны отварные	180
Кисель плодово-ягодный	200
Хлеб пшеничный, ржаной	2/30
День: вторник **Неделя: первая**	
Завтрак	
Оладьи с повидлом (джем)	100/30
Напиток из какао	200
Обед	
Салат из свежей капусты с изюмом	100
Суп картофельный с горохом	250
Рыба, тушенная с овощами	100/80
Рис отварной	150
Напиток клюквенный	200
Хлеб пшеничный, ржаной	2/30
День: среда **Неделя: первая**	
Завтрак	
Сосиска отварная	60
Кефир с сахаром	200
Печенье сахарное	20
Хлеб пшеничный	30
Обед	
Салат из свежих огурцов	100
Борщ из свежей капусты со сметаной	250
Котлеты мясные	100
Гречка отварная	180
Кисель из клюквы	200
Хлеб пшеничный, ржаной	2/30

День: четверг **Неделя: первая**	
Завтрак	
Ватрушка с сыром	1/100
Молоко 3.2% жир. 0,2 л.	200
Апельсин	1/200
Обед	
Салат из моркови с изюмом	100
Рассольник с к/перловой и сметаной	250
Бефстроганов (из говядины)	100/80
Картофель отварной	180
Компот из с/ф	200
Хлеб пшеничный, ржаной	2/30
День: пятница **Неделя: первая**	
Завтрак	
Запеканка творожная с вареньем (джемом)	100/20
Сок фруктовый (в ассортименте)	200
Масло сливочное порция	10
Хлеб пшеничный	2/30
Обед	
Салат из белокочанной капусты с яблоками	100
Суп мясной с крупой со сметаной	250
Оладьи из печени	100
Капуста тушеная (свежая)	180
Кисель из клюквы	200
Хлеб пшеничный, ржаной	2/30
День: понедельник **Неделя: вторая**	
Завтрак	
Омлет из яиц со сметаной	100
Огурец свежий	25
Колбаса полукопченая (порциями)	25
Чай с сахаром и лимоном	200
Хлеб пшеничный, ржаной	2/30
Обед	
Салат из белокочанной капусты	100
Суп картофельный с клецками	10/250
Поджарка из рыбы	100/20
Картофель отварной	180
Напиток клюквенный	200
Хлеб пшеничный, ржаной	2/30
День: вторник	

Неделя: вторая	
Завтрак	
Запеканка творожная с вареньем (джемом)	100
Кофейный напиток с молоком	200
Яблоко	1/180
Обед	
Салат из моркови с изюмом	100
Суп рыбный с картофелем	25/250
Котлеты мясные	100
Рагу из овощей	180
Компот из свежих яблок	200
Хлеб пшеничный, ржаной	2/30
День: среда **Неделя: вторая**	
Завтрак	
Молоко 3,2% жир. 0,2 л.	200
Булочка «Ванильная»	1/100
Банан	1/204
Обед	
Салат из овощей (в ассортименте)	100
Борщ из свежей капусты со сметаной	250
Котлеты, рубленные из филе индейки	100
Макаронные изделия отварные	180
Компот из сухофруктов (изюма)	200
Хлеб пшеничный, ржаной	2/30
День: четверг **Неделя: вторая**	
Завтрак	
Запеканка рисовая с творогом, с вареньем (джемом)	100/20
Кефир с сахаром	200
Печенье галетное	20
Обед	
Салат из вареных овощей (в ассортименте)	100
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250
Котлеты (биточки) мясные	100
Картофельное пюре	180
Компот из свежих яблок	200
Хлеб пшеничный, ржаной	2/30
День: пятница **Неделя: вторая**	
Завтрак	
Сырники с молоком сгущенным	100/30
Кофейный напиток с молоком	200

Яблоко свежее	1/180
Обед	
Салат из свежих овощей с маслом растительным	100
Суп овощной с помидорами со сметаной	250
Котлеты, рубленные из птицы	100
Капуста тушеная	180
Кисель из клюквы	200
Хлеб пшеничный, ржаной	2/30