**ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню.**

**1-й день**

**ЗАВТРАК**

Каша гречневая рассыпчатая с маслом

Бутерброд с маслом

Чай с сахаром

**2-й ЗАВТРАК**

Сок яблочный

**ОБЕД**

Свекольник на мясном б-не со сметаной

Плов с мясом

Компот из кураги

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

**ПОЛДНИК**

Пряник

Молоко

**УЖИН**

Сельдь солёная с растительным маслом

Картофельное пюре

Какао с молоком

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

**2-й день**

**ЗАВТРАК**

Кулеш пшённый с маслом

Бутерброд с сыром

Кофейный напиток из «Цикоррия»

 с молоком

**2-й ЗАВТРАК**

Яблоко

**ОБЕД**

Рассольник со сметаной на мясном б-не

Зразы мясные с яйцом в см- том .соусе

Картофельное пюре

Свежий помидор

Лимонный напиток

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

**ПОЛДНИК**

Ватрушка с повидлом

Снежок

**УЖИН**

Запеканка творожная со сгущен.мол.

Морковь отварная

Напиток из шиповника

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

**3-й день**

**ЗАВТРАК**

Каша ячневая молочная с маслом

Бутерброд с маслом

Чай с сахаром

**2-й ЗАВТРАК**

Сок виноградный

**ОБЕД**

Суп Харчо на курином б-не

Гуляш с курицей

Макароны отварные с маслом

Свежий огурец

Компот из свежих фруктов

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

**ПОЛДНИК**

Ватрушка с творогом

Какао на молоке

**УЖИН**

Биточки мясные в томат.соусе

Капуста тушеная

Кисель из св.замороженных ягод

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

**4-й день**

**ЗАВТРАК**

Каша манная с маслом

Бутерброд с сыром

Кофейный напиток с молоком

**2-й ЗАВТРАК**

Фрукт (банан)

**ОБЕД**

Щи с фасолью со сметаной, на мяс.б-не

Тефтели мясные в томат. соусе

Картофельное пюре

Зелёный горошек (консервир.) с луком

Компот из сухофруктов

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

**ПОЛДНИК**

Булочка ванильная

Молоко

**УЖИН**

Рыба, запеченная в омлете

Морковь отварная

Чай с сахаром

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

**5-й день**

**ЗАВТРАК**

Суп молочный с макаронными изделиями с маслом

Бутерброд с маслом

Чай с молоком

**2-йЗАВТРАК**

Фрукт (груша)

**ОБЕД**

Суп картофельный с фрикадельками на мясном б-не

Ленивые голубцы из говядины

Свекла отварная с чесноком

Компот из кураги

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

**ПОЛДНИК**

Вафля

Какао на молоке

**УЖИН**

Ленивые вареники со сметан. соусом

Напиток из шиповника

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

**6-й день**

**ЗАВТРАК**

Бухарский плов

Бутерброд с маслом

Чай с сахаром

**2-й ЗАВТРАК**

Сок абрикосовый

**ОБЕД**

Борщ со сметаной на мяс.б-не

Азу с мясом говядины

Гарнир перловый

Компот из сухофруктов

**ПОЛДНИК**

Печенье

Молоко

**УЖИН**

Макароны отварные с овощами

Яйцо варёное

Какао с молоком

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

**7-й день**

**ЗАВТРАК**

Каша молочная Ассорти с маслом

Бутерброд с сыром

Кофейный напиток из «Цикоррия» с молоком

**2-й ЗАВТРАК**

Сок персиковый

**ОБЕД**

Суп гороховый на мясном б-не с гренками

Котлета рыбная в смет. соусе

Картофель, тушеный в молоке

Св.огурец

Компот из кураги

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

**ПОЛДНИК**

Рожок посыпной

Йогурт

**УЖИН**

Запеканка творожная со сметан.соусом

Фрукт (яблоко)

Чай с сахаром

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

**8-й день**

**ЗАВТРАК**

Омлет натуральный

Бутерброд с маслом

Чай с молоком

**2-й ЗАВТРАК**

Сок мультифруктовый

**ОБЕД**

Суп-лапша на курин.б-не

Котлета куриная в смет.-томат соусе

Гарнир овощной сборный

Компот из сухофруктов

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

**ПОЛДНИК**

Кулебяка с капустой

Какао с молоком

**УЖИН**

Биточки рыбные в смет.соусе

Рис отварной с овощами

Напиток из шиповника

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

**9-й день**

**ЗАВТРАК**

Каша молочная кукурузная с маслом

Бутерброд с сыром

Чай с сахаром

**2-й ЗАВТРАК**

Сок яблочный

**ОБЕД**

Суп картофельный с зелёным горошком со сметаной

Шницель мясной в смет.-томат. соусе

Гарнир гречневый

Свежий помидор

Кисель из св.замороженных ягод

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

**ПОЛДНИК**

Булочка домашняя

Кофейный напиток из «Цикоррия»

с молоком

**УЖИН**

Рагу овощное

Компот из сухофруктов

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

 **10-й день**

**ЗАВТРАК**

Каша из овсянных хлопьев «Геркулес»

с маслом

Бутерброд с маслом

Чай с молоком

**2-й ЗАВТРАК**

Сок вишнёвый

**ОБЕД**

Суп рыбный с консервов

Печень по-строгановски в сметанном соусе

Картофельное пюре

Зелёный горошек (консервир.) с луком

Компот из кураги

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

**ПОЛДНИК**

Пряник

Молоко

**УЖИН**

Пудинг творожено-рисовый с повидлом

Яблоко

Какао с молоком

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной