

# Десятидневное меню (первая неделя)

УТВЕРЖДЕНО

Директор ЧОУ Гимназия «Эдельвейс»



5.11.

Понедельник		11-17 л	Вторник		11-17 л	Среда		11-17 л
<b>Завтрак:</b>			<b>Завтрак:</b>			<b>Завтрак:</b>		
1. Каша вязкая молочная гречневая		200	1. Каша геркулесовая		205	1. Каша перловая вязкая		205
2. Чай с сахаром		180	2. Чай с сахаром		180/10	2. Чай с сахаром		180/10
3. Хлеб с маслом		65	3. Хлеб с маслом		70	3. Хлеб с маслом		70
<b>Обед:</b>			<b>Обед:</b>			<b>Обед:</b>		
1. Суп картофельный		250	1. Суп картофельный с фасолью		200	1. Суп лапша домашняя		250
2. Птица отварная		50	2. Салат зеленый с огурцами		100	2. Салат витаминный		100
3. Салат зеленый с огурцами и помидорами		100	3. Голубцы ленивые		150	3. Куринные котлеты		205
4. Компот из смеси сухофруктов		200	4. Компот из свежих плодов		200	4. Компот из сухофруктов		180/10
5. Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		40	5. Хлеб ржано-пшеничный обог.		40	5. Хлеб ржано-пшеничный обог.		35
640			690			780		
<b>Полдник:</b>			<b>Полдник</b>			<b>Полдник:</b>		
1. Птица отварная		50	1. Голубцы ленивые		200	1. Макароны с сыром маслом сливочным		130
2. Кисель из кураги		200	2. Чай с сахаром		185/15	2. Чай с сахаром		200
3. Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		35	3. Гренки из пшеничного хлеба		10	3. Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		40
285			410			370		
<b>Четверг</b>			<b>Пятница</b>					
<b>Завтрак:</b>			<b>Завтрак:</b>					
1. Каша манная		205	1. Каша геркулесовая		205			
2. Чай с сахаром		180/10	2. Чай с сахаром		180/10			
3. Хлеб с маслом		70	3. Хлеб с маслом		70			
495			465					
<b>Обед:</b>			<b>Обед:</b>					
1. Борщ с капустой и картофелем со		250/5	1. Борщ сибирский со сметаной		250/5			
2. Салат зеленый		100	2. Салат из моркови		60			
3. Мясо тушеное		50/50	3. Котлеты рыбные		60			
200			4. Макароны из твердых сортов пшеницы		155			
4. Компот из свежих ягод		40	5. Компот из свежих плодов		200			
5. Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		695	6. Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		35			
<b>Полдник:</b>			<b>Полдник:</b>					
1. Мясо тушеное		50\50	1. Макароны из твердых сортов пшеницы		100			
2. Чай с сахаром		180\10	2. Котлеты рыбные		60			
3. Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		40	3. Кисель из яблок		200			
330			4. Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		40			



# Десятидневное меню (вторая неделя)

УТВЕРЖДЕНО

Директор ЧОУ Гимназия «Звельвейс»



2.11.

Понедельник	11-17 г	Вторник	11-17 г	Среда	11-17г
<b>Завтрак:</b> 1. Каша манная вязкая 2. Чай с сахаром 3. Хлеб с маслом  <b>Обед:</b> 1. Суп крестьянский со сметаной 2. Салат витаминный (2 вариант) 3. Макароны отварные с маслом 4. Компот из свежих плодов 5. Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами  <b>Полдник:</b> 1. Макароны с сыром маслом сливочным 2. Чай с сахаром 3. Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	205 180/10 70 415  250/5 60 150/5 200 35 705	<b>Завтрак:</b> 1. Каша жидкая молочная 2. Чай с сахаром 3. Хлеб с маслом  <b>Обед:</b> 1. Борщ с капустой и картофелем со сметаной 2. Салат из белокочанной капусты 3. Картофельное пюре с морковью 4. Компот из свежих ягод 5. Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами  <b>Полдник:</b> 1. Картофельное пюре с морковью 2. Чай с сахаром 3. Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	210 180/10 70 470  250/5 60 150/5 200 40 710	<b>Завтрак:</b> 1. Каша вязкая молочная гречневая 2. Чай с сахаром 3. Хлеб с маслом  <b>Обед:</b> 1. Суп картофельный с горохом 2. Салат витаминный (1-й вариант) 3. Рыба (филе) припущенная 4. Компот из свежих плодов 5. Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами  <b>Полдник:</b> 1. Рыба жареная 2. Макароны изделия отварные 3. Чай с сахаром 3. Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	200 180/10 70 460  250 100 50 200 35 635  50 155 180/10 40 435
<b>Четверг</b> <b>Завтрак:</b> 1. Каша манная вязкая 2. Чай с сахаром 3. Хлеб с маслом  <b>Обед:</b> 1. Суп крестьянский со сметаной 2. Салат зеленый с огурцами помид.	200 180/10 70 415  250/5 100	<b>Пятница</b> <b>Завтрак:</b> 1. Каша перловая вязкая 2. Чай с сахаром 3. Хлеб с маслом  <b>Обед:</b> 1. Суп картофельный с фасолью 2. Салат зеленый с огурцами	200 180/10 65 455  200 100 205	3. Макароны	205