

План-меню для детей 7-11 лет

1-я неделя/понедельник 1	1-я неделя/вторник 2	1-я неделя/среда 3	1-я неделя/четверг 4	1-я неделя/пятница 5
		Завтрак		
Каша геркулесовая молочная 150 г.	Окорочка запечённые с макаронами отварными 100/150	Каша гречневая с молоком 150 г.	Овощи свежие или консервиров. 60 г.	Каша пшённая молочная 150 г.
Какао с молоком 200 г.	Чай с сахаром 200 г.	Какао с молоком 200г.	Кофейный напиток 200 г.	Чай с сахаром 200
Масло сливочное 10г.		Масло сливочное 10 г.	Масло сливочное 10г.	Масло сливочное 10 г.
Сыр 15г.		Сыр 15 г.		Сыр 30 г.
Хлеб пшеничный 30 г.	Хлеб пшеничный 30 г.	Фрукты 200 г. Хлеб пшеничный 30 г.	Хлеб ржаной 20 г. Хлеб пшеничный 30г	Фрукты 150 г. Хлеб пшеничный 30 г.
		ОБЕД		
Овощи свежие или консервиров. 40 г.	Овощи свежие или консервиров. 40 г.	Овощи свежие или консервиров. 40 г.	Овощи свежие или консервиров. 40 г.	Овощи свежие или консервиров. 40 г.
Щи из свежей капусты 250 г.	Суп картофельный с бобовыми 250 г.	Борщ из свежей капусты 250 г.	Суп картофельный с вермишелью 250 г.	Суп из овощей 250 г.
Котлета мясная 100 г.	Плов из филе кур 70/170 г.	Рыба жареная 100 г.	Жаркое по- домашнему 70/170	Котлета рыбная 100 г.
Каша гречневая вязкая 150г.		Картофельное пюре 150г.		Рис отварной 150 г.
Компот 200 г.	Сок 200 г.	Компот 200 г.	Компот 200 г.	Кисель 200 г.
Хлеб ржаной 40 г.	Хлеб ржаной 40 г.	Хлеб ржаной 40 г. Хлеб пшеничный 20г.	Хлеб ржаной 40 г.	Хлеб ржаной 40 г. Хлеб пшеничный 20г.
		ПОЛДНИК		
Чай с сахаром 200 г.	Кисломолочная продукция 200 г.	Сок фруктовый 200 г.	Кисломолочная продукция 200 г.	Сок фруктовый 200 г.
Булочка «Домашняя» 80 г.	Печенье 60г.	Пирожок сдобный 90 г.	Печенье 60г.	Плюшка «Сдобная» 80 г.

