



**Информационная справка
10-ти дневного меню горячего питания**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак Каша манная 150/200 Кофейный напиток с молоком 180/200 Бутерброд с сыром 30/10; 30/15	Завтрак Каша рисовая 150/200 Чай сладкий 180/200 Бутерброд с маслом 30/8	Завтрак Каша пшённая 150/200 Какао с молоком 180/200 Бутерброд с маслом 30/8	Завтрак Каша кукурузная 150/200 Чай с молоком 180/200 Бутерброд с маслом 30/8	Завтрак Каша пшеничная 150/200 Кофейный напиток с молоком 180/200 Бутерброд с сыром 30/10; 30/15
Обед Суп картофельный с зелёным горошком на мк/бульоне 150/200 Каша гречневая, котлета мясная 100/60, 130/80 Соус молочный 15/30 Компот с/ф 150/180 Хлеб ржаной 40/50	Обед Суп картофельный с бобовыми на мк/бульоне 150/200 Рагу из овощей Рыба запечённая в молочном соусе 120/60, 150/80 Компот с/ф 150/180 Хлеб ржаной 40/50	Обед Щи из свежей капусты на кур./бульоне 150/200 Макароны отварные с птицей тушённой 100/80, 150/100 Компот с/ф 150/180 Хлеб ржаной 40/50	Обед Борщ с картофелем на мк/бульоне 150/200 Голубцы ленивые 160/200 Соус сметанный 15/30 Компот из плодов шиповника 150/180 Хлеб ржаной 40/50	Обед Рассольник ленинградский на мк/бульоне 150/200 Пюре картофельное 120/150 Котлета мясная 60/80 Компот с/ф 150/180 Хлеб ржаной 40/50
Полдник Молоко 180/200 Кондитерка 30/50	Полдник Кефир 180/200 Кондитерка 30/50	Полдник Молоко 180/200 Гренки из пшеничного хлеба 30/40	Полдник Сок фруктовый 180/200 Булка с повидлом 30/20, 30/30	Полдник Кисель 180/200 Ватрушка 60/80
Ужин Оладьи с вареньем 130/20, 150/30 Чай сладкий 180/200	Ужин Сырники со сгущённым молоком 130/20, 150/30 Чай сладкий 180/200	Ужин Пюре картофельное 150/180 Котлета рыбная 60/80 Хлеб пшеничный 20/30 Чай сладкий 180/200	Ужин Салат из зелёного горошка консервированного 40/50 Омлет 100/120 Хлеб пшеничный 20/30 Чай сладкий 180/200	Ужин Каша гречневая на молоке 180/220 Хлеб пшеничный 20/30 Чай сладкий 180/200

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак Каша геркулесовая 150/200 Какао с молоком 180/200 Бутерброд с маслом 30/8	Завтрак Пудинг из творога 130/180 Соус молочный 15/30 Чай сладкий 180/200 Бутерброд с маслом 30/8	Завтрак Каша кукурузная 150/200 Какао с молоком 180/200 Бутерброд с маслом 30/8	Завтрак Каша ячневая 150/200 Кофейный напиток с молоком 180/200 Бутерброд с сыром 30/10; 30/15	Завтрак Каша дружба 150/200 Чай с молоком 180/200 Бутерброд с маслом 30/8
Обед Суп шахтёрский на мк/бульоне 150/200 Гороховое пюре, котлета мясная 120/60, 160/80 Компот с/ф 150/180 Хлеб ржаной 40/50	Обед Борщ с капустой и картофелем на мк/бульоне 150/200 Рис отварной 100/150 Соус молочный 15/30 Тефтели рыбные 60/80 Компот с/ф 150/180 Хлеб ржаной 40/50	Обед Суп картофельный с клёцками на кур./бульоне 150/200 Жаркое по-домашнему с курицей 160/220 Компот с/ф 150/180 Хлеб ржаной 40/50	Обед Суп картофельный с фасолью на мк/бульоне 150/200 Свёкла тушённая в сметане 120/150 Суфле мясное 60/80 Компот из плодов шиповника 150/180 Хлеб ржаной 40/50	Обед Суп с рыбными консервами 150/200 Пюре картофельное 120/150 Гуляш из отварного мяса 70/80 Компот с/ф 150/180 Хлеб ржаной 40/50
Полдник Молоко 180/200 Булочка домашняя 50/70	Полдник Кефир 180/200 Кондитерка 30/50	Полдник Молоко 180/200 Булка с повидлом 30/20, 30/30	Полдник Кисель 180/200 Булка 30/40	Полдник Сок фруктовый 180/200 Коржик молочный 60/80
Ужин Макароны отварные с сыром 150/180 Чай сладкий 180/200	Ужин Яйцо варёное 20/20 Рагу из овощей 180/220 Хлеб пшеничный 20/30 Чай сладкий 180/200	Ужин Салат из кукурузы консервированной 40/50 Омлет 100/120 Хлеб пшеничный 20/30 Чай сладкий 180/200	Ужин Салат из зелёного горошка консервированного 40/50 Омлет 100/120 Хлеб пшеничный 20/30 Чай сладкий 180/200	Ужин Вермишель молочная 180/220 Хлеб пшеничный 20/30 Чай сладкий 180/200