

10-ти дневное меню горячего питания на холодный период 2025-2026 года

Дни	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1-й день пн	Каша кукурузная Бутерброд с маслом 30/50 Чай с сахаром 185/15	Винегрет овощной 60 Суп картофельный с горохом 250 Тефтели 70 Картофель отварной 130 Компот из с/ф 200 Хлеб пшеничный 40	Печенье 25 Чай с сахаром 185/15	Оладьи с джемом 150 Чай с сахаром 185/15
2-й день вт	Каша «Дружба» 200 Бутерброд с маслом 30/5 Какао с молоком	Салат «Витаминный» 60 Суп картофельный с вермишелью 250 Жаркое по-домашнему 200 Кисель 200 Хлеб 40	Вафли 30 Чай с сахаром 185/15	Омлет 40 Зеленый горошек 30 Хлеб пшеничный 40 Чай с сахаром 185/15
3-й день ср	Суп молочный 250 Бутерброд с маслом 30/5 Чай с сахаром 185/15	Борщ с капустой 250 Гуляш 50/30 Гречневая каша 150 Компот из с/ф 200 Хлеб 40	Печенье 25 Чай с сахаром 185/15	Блинчики с джемом 150 Чай с сахаром 185/15
4-й день чт	Каша ячневая молочная 200 Бутерброд с маслом 30/5 Какао с молоком 200	Салат из свеклы с зеленым горошком 60 Рассольник домашний 250 Плов из птицы 200 Кисель 200 Хлеб 40	Вафли 30 Чай с сахаром 185/15	Макароны с сыром и Маслом 200 Хлеб 40 Чай с сахаром 185/15
5-й день пт	Каша пшенная 200 Бутерброд с маслом 30/5 Чай с сахаром 185/15	Салат Морковный 60 Суп с фасолью и картофелем 250 Макаронные изделия отварные 100 Котлета мясная 60 Компот из с/ф 200 Хлеб 40	Булочка с джемом 60 Какао с молоком 200	Каша манная 200 Хлеб пшеничный 40 Чай с сахаром 185/15
6-й день пн	Каша «Геркулес» 200 Бутерброд с маслом 30/5 Чай с сахаром 185/15	Салат свекольный с чесноком 60 Суп картофельный с вермишелью 250 Капуста тушенная с мясом 200 Кисель 200 Хлеб 40	Вафли 30 Чай с сахаром 185/15	Омлет 40 Зеленый горошек 30 Хлеб пшеничный 40 Чай с сахаром 185/15
7-й день вт	Каша пшеничная 200 Бутерброд с маслом 30/5 Какао с молоком 200	Салат из моркови с зеленым горошком 60 Суп с горохом 250 Макароны отварные 100 Гуляш 50/30 Компот из с/ф 200 Хлеб 40	Печенье 25 Чай с сахаром 185/15	Блинчики с джемом 150 Чай с сахаром 185/15
8-й день ср	Каша ячневая 200 Бутерброд с маслом 30/5 Чай с сахаром	Салат капустный с горошком и луком 60 Рассольник домашний 250 Плов из мяса 200 Кисель 200 Хлеб 40	Вафли 30 Какао с молоком 200	Каша кукурузная 200 Чай с сахаром 185/15
9-й день чт	Каша пшенная 200 Бутерброд с маслом 30/5 Чай с сахаром 185/15	Борщ с капустой и картофелем 250 Гуляш 250 Перловая каша 150 Компот из с/ф 200 Хлеб 40	Печенье 25 Чай с сахаром 185/15	Макароны с сыром и Маслом 200 Чай с сахаром 185/15
10-й день пт	Суп молочный 250 Бутерброд с маслом 30/5 Какао с молоком 200	Салат Морковный 60 Суп с фасолью и картофелем 250 Картофельное пюре 140 Шницель из говядины 60 Кисель 200 Хлеб 40	Булочка с джемом 60 Какао с молоком 200	Каша манная 200 Хлеб пшеничный 40 Чай с сахаром 185/15