|  |  |
| --- | --- |
| **Меню (зима-весна)** | |
| **Комплекс 1** | |
| 1 | Горох овощной отварной |
| 2 | Омлет с колбасой или сосисками |
| 3 | Чай с сахаром |
| 4 | Хлеб пшеничный |
| 5 | Хлеб ржаной |
| 6 | Плоды или ягоды свежие |
| **Комплекс 2** | |
| 1 | Салат из свёклы отварной |
| 2 | Биточки рубленные из птицы под соусом |
| 3 | Каша пшенная |
| 4 | Чай с молоком |
| 5 | Хлеб пшеничный |
| 6 | Хлеб ржаной |
| 7 | Кисломолочный продукт (йогурт 2,5 % жирности) |
| **Комплекс 3** | |
| 1 | Салат из квашенной капусты |
| 2 | Мясо духовое (с картотфелем и овощами) |
| 3 | Кисель из сока плодового или ягодного натурального |
| 4 | Хлеб пшеничный |
| 5 | Хлеб ржаной |
| 6 | Кисломолочный продукт (кефир 2,5 % жирности) |
| **Комплекс 4** | |
| 1 | Икра кабачковая |
| 2 | Котлеты рыбные |
| 3 | Картофельное пюре |
| 4 | Какао с молоком |
| 5 | Хлеб ржаной |
| 6 | Хлеб пшеничный |
| 7 | Кондитерское изделие |
| **Комплекс 5** | |
| 1 | Овощи натуральные соленые (помидоры) |
| 2 | Шницель мясной рубленый |
| 3 | Макаронные изделия отварные с овощами припущенными |
| 4 | Напиток из плодов шиповника |
| 5 | Хлеб пшеничный |
| 6 | Хлеб ржаной |
| 7 | Сок натуральный |
| **Комплекс 6** | |
| 1 | Сыр голландский (порциями) |
| 2 | Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом сливочным) |
| 3 | Чай с сахаром |
| 4 | Хлеб пшеничный |
| 5 | Плоды или ягоды свежие |
| **Комплекс 7** | |
| 1 | Салат из белокачанной капусты |
| 2 | Котлеты рубленные из птицы |
| 3 | Картофель и овощи, тушенные в соусе |
| 4 | Чай с лимоном |
| 5 | Хлеб ржаной |
| 6 | Хлеб пшеничный |
| 7 | Кисломолочный продукт (йогурт 2,5 % жирности) |
| **Комплекс 8** | |
| 1 | Овощи натуральные соленые (огурцы) |
| 2 | Говядина в кисло-сладком соусе |
| 3 | Каша гречневая |
| 4 | Какао с молоком |
| 5 | Хлеб пшеничный |
| 6 | Хлеб ржаной |
| 7 | Сок натуральный |
| **Комплекс 9** | |
| 1 | Кукуруза отварная |
| 2 | Рыба, запечённая под молочным соусом |
| 3 | Картофель отварной |
| 4 | Фруктовый чай |
| 5 | Хлеб ржаной |
| 6 | Пирог с повидлом |
| **Комплекс 10** | |
| 1 | Салат из моркови с яблоками и курагой |
| 2 | Пудинг из творога (запечённый) |
| 3 | Сгущеное молоко |
| 4 | Напиток из сухофруктов |
| 5 | Хлеб пшеничный |
| 6 | Плоды или ягоды свежие |