



Примерное меню на 10 дней
 Питание спортсменов и ватшей с детьми обучающих
 МВНЗ Архангельская ОБЛ ГАИ
 На 2019-2020 учебный год

1 день	Выход	6 день	Выход
ЗАВТРАК Каша гречневая с маслом и сахаром Масло сл Йогурт, чай Батон	150-5-10гр 10гр 100-200гр 40гр	ЗАВТРАК Каша рисовая с маслом и сахаром Масло сл Яйцо отварное, чай Батон	150-5-10гр 10гр 1шт 200гр 40гр
ОБЕД Суп из консервы рыб Макаронны отварные Бедрукор тушеное Хлеб, Сок фруктовый	250 гр 150гр 100гр 40гр 200гр	ОБЕД Суп из консер рыб Макаронны отварные Сосиска отварная Икра кабачковая Сок фр, хлеб	250 гр 100гр 60гр 30гр 200гр 40гр
2 день		7 день	
ЗАВТРАК Каша молочная зерн, соусом Кофейный напиток Масло сливочное сыр Батон	200гр 200гр 10гр 20гр 40гр	ЗАВТРАК Творожная запеканка со смет, соусом Какао Масло сливочное, сыр Батон	150-20гр 200гр 10гр 20гр 40гр
ОБЕД Суп с макаронными изделиями Жаркое по домашнему Икра кабачковая Хлеб, чай	250 гр 250гр 30гр 40гр 200гр	ОБЕД Суп с макаронными изделиями Гуляш из св. лопатки Каша пшеничная Хлеб, чай	250 гр 75-25гр 100гр 40гр 200гр
3 день		8 день	
ЗАВТРАК Каша молочная манная Масло сл сыр, батон Какао Яйцо отварное	200гр 10-20-40гр 200гр 1шт	ЗАВТРАК Каша молочная гречневая Масло сл сыр, батон Кофейный напиток	200гр 10-20-40гр 200гр
ОБЕД Щи из св. капусты Печень в сметанном соусе Рис отварной Компот из св/фр Хлеб	250 гр 100-25гр 150гр 200гр 40гр	ОБЕД Борщ со сметаной Рыба тушеная с овощами Картофельное пюре Отулет соленый Компот из св/фр	250-20гр 100-25гр 150гр 30гр 200гр
4 день		9 день	
ЗАВТРАК Каша молочная пшеничная Масло сл сыр, батон Кофейный напиток	200гр 10-20-40гр 200гр	ЗАВТРАК Лаваш молочный Масло сл сыр, батон Какао	200гр 10-20-40гр 200гр
ОБЕД Суп кар гречневый Котлета из св. лопатки Овощное рагу Кисель, Фрукты свежие	250 гр 100гр 300гр 200гр 150гр	ОБЕД Суп карт гороховый Курица тушеная с овощами Капуста тушеная, Макарон. Из отварные Хлеб, Сок фруктовый Фрукты свежие	250 гр 100гр 100гр 100гр 40гр 200гр 150гр
5 день		10 день	
ЗАВТРАК Лаваш молочный Масло сл сыр, батон Ряженка	200гр 10-20-40гр 200гр	ЗАВТРАК Каша молочная манная Масло сл сыр, батон Чай	200гр 10-20-40гр 200гр
ОБЕД Суп карт гороховый Сосиска отварная Каша гречневая Салат из вар. свеклы Сок фруктовый	250 гр 60гр 100гр 100гр 200гр	ОБЕД Суп рассольник Гуляш из св. лопатки Рис отварной Салат из вар. свеклы Кисель	250 гр 75-25гр 100гр 100гр 200гр

Составил врач спорт *Э.М.С.* Кушеница Г.В.