|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |   |   |   |   |   |
| **Предварительное меню спортивной площадки «Арена»** |
| № | НАИМЕНОВАНИЕ | ВЫХОД | № | НАИМЕНОВАНИЕ | ВЫХОД |
| завтрак |  |  | завтрак |  |  |
| 1 | Омлет | 80гр | 1 | Яичница с сосиской | 250гр |
| 2 | Хлеб | 40 гр. | 2 | Хлеб | 40 гр. |
| 3 | Чай с сахаром | 250мл | 3 | Чай с сахаром | 250мл |
| Обед |  |  | обед |  |  |
| 1 | Суп-лапша домашняя | 250гр | 1 | Свекольник | 250 гр. |
| 2 | Бифштекс "Даурия" | 80гр | 2 | Котлета куриная | 80 гр. |
| 3 | Рожки отварные | 100гр | 3 | Рис отварной | 100гр |
| 4 | Хлеб | 40гр | 4 | хлеб | 40 гр. |
| 5 | Чай с сахаром | 250мл | 5 | Чай с сахаром | 250мл |
| полдник |  |  | полдник |  |  |
| 1 | Сосиска в тесте | 80 гр. | 1 | Сдоба Майская | 100гр |
| 2 | Чай с сахаром | 250мл | 2 | Чай с сахаром | 250мл |
| завтрак |  |  | завтрак |  |  |
| 1 | Каша Пшеничная молочная | 250 гр. | 1 | Каша Пшеничная | 250гр |
| 2 | Хлеб | 60 гр. | 2 | Хлеб | 40 гр. |
| 3 | Чай с сахаром | 250мл | 3 | Чай с сахаром | 250мл |
| обед |  |  | обед |  |  |
| 1 | Борщ | 250 гр. | 1 | Рассольник | 250 гр. |
| 2 | Котлета мясная | 100 гр. | 2 | Котлета рыбная | 80 гр. |
| 3 | Рис отварной | 100гр | 3 | Рожки отварные | 100гр |
| 4 | Хлеб | 40 гр. | 4 | Хлеб | 40 гр. |
| 5 | Чай с сахаром | 250мл | 5 | Компот из сухофруктов | 250 |
| полдник |  |  | полдник |  |  |
| 1 | Блинчики со сметаной | 100 гр. | 1 | Расстегай с капуста/мясом | 80 гр. |
| 2 | Чай с сахаром | 250мл | 2 | Чай с сахаром | 250мл |
| завтрак |  |  | завтрак |  |  |
| 1 | Каша Геркулесовая | 250гр | 1 | Омлет | 200 гр. |
| 2 | Хлеб | 40 гр. | 2 | Хлеб | 40 гр. |
| 3 | Чай с сахаром | 250мл | 3 | Чай с сахаром | 250мл |
| обед |  |  | обед |  |  |
| 1 | Суп с фрикадельками | 250 гр. | 1 | Суп Харчо | 250 гр. |
| 2 | Гуляш из говядины | 80 гр. | 2 | Котлета мясная | 80 гр. |
| 3 | Рожки отварные | 100гр | 3 | Картофель отварной | 100гр |
| 4 | хлеб | 40 гр. | 4 | Хлеб | 40 гр. |
| 5 | Компот из сухофруктов | 250 | 5 | Чай с сахаром | 250мл |
| полдник |  |  | Полдник |  |  |
| 1 | Блинчики мясо и рис | 150 гр. | 1 | Кекс творожный | 60 гр. |
| 2 | Чай с сахаром | 250мл | 2 | Чай с сахаром | 250мл |
| завтрак |  |  | завтрак |  |  |
| 1 | Яичница с сосиской | 100гр | 1 | Хлеб | 40 гр. |
| 2 | Хлеб | 40 гр. | 2 | Каша рисовая | 250 гр. |
| 3 | Чай с сахаром | 250мл | 3 | Чай с сахаром | 250мл |
|  |  |  | обед |  |  |
| обед |  |  | № | НАИМЕНОВАНИЕ | ВЫХОД |
| 1 | Щи сибирские | 250 гр. | 2 | Тефтели мясные | 80 гр. |
| 2 | Картофель тушеный с курицей | 200 гр. | 3 | Рис отварной | 100гр |
| 3 | Хлеб | 40 гр. | 4 | Хлеб | 40 гр. |
| 4 | Чай с сахаром | 250мл | 5 | Чай с сахаром | 250мл |
| полдник |  |  | Полдник |  |  |
| 1 | Блинчики со сметаной | 100 гр. | 1 | Пирожок сосиска/картофель | 80 гр. |
| 2 | Чай с сахаром | 250мл | 2 | Чай с сахаром | 250мл |