



МЕНЮ

17 дней

1 ДЕНЬ

Обед

Каша гречневая рассыпчатая
Борщ с капустой и картофелем
Компот из смеси сухофруктов
Помидор свежий
Хлеб пшеничный
Гуляш из говядины
Хлеб ржано-пшеничный
Итого за завтрак:

180
250
200
60
50
100
50
890

7 – 11 лет
масса в граммах

200
300
200
100
100
120
75
1095

12 – 17 лет
масса в граммах

Полдник

Сок фруктовый
Печенье сахарное
Круассан с конфитюром
Мандарин
Итого за полдник:

200
30
60
150
440

200
30
60
150
440

Ужин

Картофель отварной с маслом
Фрикадельки из курицы
Салат из свежих огурцов
Чай с лимоном
Хлеб пшеничный
Хлеб ржано-пшеничный
Итого за ужин:

180
90
100
200
20
40
630

200
100
120
200
20
60
700

Второй ужин

Батон
Питьевой йогурт
Итого за второй ужин:

30
180
210

30
180
210

2 ДЕНЬ

Завтрак

Какао с молоком
Каша пшеничная
Яйцо вареное
Масло сливочное порционное
Батон
Сыр порционный
Банан
Итого за завтрак:

7 – 11 лет
масса в граммах

200
200
40
20
70
20
150
700

12 – 17 лет
масса в граммах

200
250
40
20
70
20
150
750

Обед

Хлеб пшеничный
Огурцы свежие
Пюре картофельное
Хлеб ржано-пшеничный
Компот из свежих яблок и апельсина
Суп картофельный с макаронами
Шницель рубленый из говядины
Итого за обед:

90
80
200
90
200
250
100
1010

100
100
230
90
200
300
120
1140

Полдник

Сок фруктовый
Уголок с вишней
Груша свежая
Вафли
Итого за полдник:

200
50
150
30
430

200
50
150
44
444

Ужин

Хлеб пшеничный
Напиток из плодов шиповника
Тефтели рыбные
Салат из свежих помидоров
Соус красный
Рис отварной
Хлеб ржано-пшеничный
Итого за ужин:

20
200
90
60
30
150
20
570

20
200
100
100
30
180
20
650

Второй ужин

Батон
Снежок кисломолочный
Итого за второй ужин:

10
190
200

15
200
215

3 ДЕНЬ

Завтрак

Батон
Каша манная с маслом
Пудинг творожный
Масло сливочное порционное
Чай с сахаром
Молоко сгущенное
Киви
Итого за завтрак:

7 – 11 лет
масса в граммах
50
200
100
10
200
20
150
730

12 – 17 лет
масса в граммах
50
250
100
20
200
20
150
790

Обед

Хлеб пшеничный
Хлеб ржано-пшеничный
Плов из говядины
Щи со сметаной
Салат из редиса с огурцами
Напиток лимонный
Итого за обед:

60
60
250
250
90
200
910

100
75
280
300
100
200
1055

Полдник

Яблоко
Штрудель с яблоком
Сок фруктовый
Конфеты шоколадные
Итого за полдник:

150
75
200
10
435

150
75
200
25
450

Ужин

Хлеб пшеничный
Хлеб ржано-пшеничный
Котлеты «Школьные»
Салат из капусты и сладкого перца
Кисель
Капуста тушеная
Итого за ужин:

20
40
90
60
200
150
560

20
60
100
100
200
180
680

Второй ужин

Батон
Ряженка
Итого за второй ужин:

20
180
200

30
200
230

4 ДЕНЬ

Завтрак

Сыр порционный	20	20
Батон	50	50
Запеканка из творога	100	100
Каша рисовая с маслом	200	250
Варенье	30	30
Кофейный напиток с молоком	200	200
Мандарин	200	200
Итого за завтрак:	800	850

Обед

Помидор свежий	60	100
Хлеб пшеничный	50	100
Хлеб ржано-пшеничный	90	90
Соус томатный	30	30
Солянка со сметаной	250	300
Птица отварная	100	120
Каша гречневая рассыпная	200	230
Компот из кураги	200	200
Итого за обед:	980	1170

Полдник

Сок фруктовый	200	200
Круассан с конфитюром	60	60
Апельсин	150	150
Пряники	50	60
Итого за полдник:	460	470

Ужин

Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	20
Соус сметанный	20	20
Салат из капусты и огурцов	60	100
Запеканка картофельная с мясом	240	280
Напиток апельсиновый	200	200
Итого за ужин:	560	640

Второй ужин

Батон	25	35
Питьевой йогурт	200	200
Итого за второй ужин:	225	235

7 – 11 лет
масса в граммах

12 – 17 лет
масса в граммах

5 ДЕНЬ

Завтрак

Масло сливочное порционное
Батон
Омлет
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»
Какао с молоком сгущенным
Груша
Итого за завтрак:

7 – 11 лет
масса в граммах

10
50
100
200
200
150
710

12 – 17 лет
масса в граммах

20
50
100
250
200
150
770

Обед

Хлеб пшеничный
Хлеб ржано-пшеничный
Огурцы свежие
Пюре картофельное
Суп с лапшой
Фрикадельки мясные паровые
Компот из свежих яблок
Конфеты шоколадные
Итого за обед:

70
50
60
180
250
100
200
30
940

100
75
100
200
300
120
200
30
1125

Полдник

Банан
Сок фруктовый
Уголок с вишней
Печенье затяжное
Итого за полдник:

100
200
50
20
370

150
200
50
30
430

Ужин

Хлеб пшеничный
Чай с лимоном
Хлеб ржано-пшеничный
Салат из свежих помидоров
Печень говяжья по-строгановски
Макаронные изделия отварные
Итого за ужин:

20
200
30
60
90
150
550

40
200
20
100
100
180
640

Второй ужин

Батон
Снежок кисломолочный
Итого за второй ужин:

200
200

10
200
210

6 ДЕНЬ

Завтрак

Сыр порционный
Батон
Пудинг творожный
Чай с сахаром
Яблоко
Каша ячневая с маслом
Молоко сгущенное
Итого за завтрак:

7 – 11 лет
масса в граммах
15
50
100
200
150
180
30
725

12 – 17 лет
масса в граммах
20
50
100
200
150
250
30
800

Обед

Хлеб пшеничный
Хлеб ржано-пшеничный
Салат из редиса с огурцами
Уха рыбацкая
Компот из свежих груш
Биточки по-белорусски
Пюре из гороха
Итого за обед:

50
90
80
250
200
90
180
940

100
75
100
300
200
100
200
1075

Полдник

Киви
Сок фруктовый
Уголок с яблоком
Печенье сдобное
Итого за полдник:

150
200
50
10
410

150
200
50
30
430

Ужин

Хлеб пшеничный
Хлеб ржано-пшеничный
Тефтели из говядины паровые
Винегрет с солеными огурцами
Рис с овощами
Кисель из свежих яблок
Итого за ужин:

20
20
90
60
150
200
540

20
20
100
100
180
200
620

Второй ужин

Батон
Ряженка
Итого за второй ужин:

20
180
200

25
200
210

7 ДЕНЬ

Завтрак

Яйцо вареное
Батон
Апельсин
Каша молочная «Дружба»
Сыр порционный
Кофейный напиток с молоком
Масло сливочное порционное
Итого за завтрак:

7 – 11 лет
масса в граммах
40
70
150
200
25
200
20
705

12 – 17 лет
масса в граммах
40
70
150
250
30
200
30
770

Обед

Компот из смеси сухофруктов
Помидор свежий
Хлеб пшеничный
Хлеб ржано-пшеничный
Котлеты рубленые из птицы
Рассольник домашний со сметаной
Булгур с овощами
Итого за обед:

200
60
50
50
100
250
150
860

200
100
100
75
120
300
180
1075

Полдник

Сок фруктовый
Штрудель с брусникой
Мандарин
Вафли
Итого за полдник:

200
75
100
20
395

200
75
100
40
415

Ужин

Салат из свежих огурцов
Хлеб пшеничный
Хлеб ржано-пшеничный
Напиток из плодов шиповника
Котлеты рыбные
Картофель с луком и томатами
Итого за ужин:

60
20
40
200
90
180
590

100
20
60
200
100
230
710

Второй ужин

Батон
Питьевой йогурт
Итого за второй ужин:

25
180
205

35
200
235

8 ДЕНЬ

Завтрак

Какао с молоком
Батон
Каша манная с маслом
Киви
Омлет
Сыр порционный
Итого за завтрак:

7 – 11 лет
масса в граммах

200
50
200
150
100
20
720

12 – 17 лет
масса в граммах

200
50
250
150
100
30
780

Обед

Гуляш из говядины
Хлеб пшеничный
Хлеб ржано-пшеничный
Огурцы свежие
Компот из свежих яблок и апельсина
Макаронные изделия отварные
Суп картофельный с бобовыми
Итого за обед:

100
50
50
60
200
180
250
890

100
100
75
100
200
200
300
1075

Полдник

Круассан с конфитюром
Сок фруктовый
Груша
Конфеты шоколадные
Итого за полдник:

60
200
150
10
420

60
200
150
30
440

Ужин

Хлеб пшеничный
Хлеб ржано-пшеничный
Пюре картофельный
Кисель
Голубцы ленивые
Салат из свежих помидоров
Итого за ужин:

20
40
180
200
90
100
630

20
60
230
200
100
120
730

Второй ужин

Батон
Снежок кисломолочный
Итого за второй ужин:

200
205

10
200
210

9 ДЕНЬ

Завтрак

Мандарин
Масло сливочное порционное
Батон
Чай с сахаром
Запеканка из творога
Варенье
Каша пшеничная
Итого за завтрак:

7 – 11 лет
масса в граммах
150
10
50
200
100
30
200
740

12 – 17 лет
масса в граммах
150
20
70
200
100
30
250
820

Обед

Хлеб пшеничный
Салат из редиса с огурцами
Напиток лимонный
Суп с лапшой
Жаркое по-домашнему
Хлеб ржано-пшеничный
Итого за обед:

90
80
200
250
280
80
980

100
100
200
300
280
100
1080

Полдник

Уголок с вишней
Яблоко
Сок фруктовый
Печенье затяжное
Итого за полдник:

50
150
200
30
430

50
150
200
50
450

Ужин

Хлеб пшеничный
Хлеб ржано-пшеничный
Компот из кураги
Биточки рубленые из птицы
Салат из капусты
Рагу из овощей
Итого за ужин:

20
20
200
90
60
150
540

20
20
200
100
100
180
620

Второй ужин

Батон
Ряженка
Итого за второй ужин:

20
180
200

25
200
225

10 ДЕНЬ

Завтрак

Яйцо вареное
Масло сливочное порционное
Сыр порционный
Батон
Кофейный напиток с молоком
Каша ячневая с маслом
Груша
Итого за завтрак:

7 – 11 лет
масса в граммах
40
10
20
50
200
200
200
720

12 – 17 лет
масса в граммах
40
20
20
50
200
250
200
780

Обед

Каша гречневая рассыпчатая
Борщ с капустой и картофелем
Помидор свежий
Хлеб пшеничный
Хлеб ржано-пшеничный
Птица отварная
Компот из свежих яблок
Итого за обед:

200
250
60
70
50
110
200
940

200
300
100
100
75
120
200
1095

Полдник

Сок фруктовый
Киви
Штрудель с яблоком
Вафли
Итого за полдник:

200
150
75
425

200
150
75
15
440

Ужин

Чай с лимоном
Картофель отварной с маслом
Салат из свежих огурцов
Хлеб ржано-пшеничный
Хлеб пшеничный
Котлеты рыбные
Итого за ужин:

200
180
60
40
60
90
630

200
180
100
60
60
100
700

Второй ужин

Батон
Питьевой йогурт
Итого за второй ужин:

25
180
205

30
200
225

11 ДЕНЬ

Завтрак

Батон
Масло сливочное порционное
Яблоко
Омлет
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»
Какао с молоком
Сыр порционный
Итого за завтрак:

50

20

150

100

200

200

20

740

50

20

150

100

250

200

30

800

7 – 11 лет
масса в граммах

12 – 17 лет
масса в граммах

Обед

Компот из смеси сухофруктов
Хлеб пшеничный
Хлеб ржано-пшеничный
Огурцы свежие
Суп картофельный с рыбой
Фрикадельки из курицы
Булгур с овощами
Итого за обед:

200

90

50

80

250

100

200

970

200

100

75

100

300

120

200

1095

Полдник

Круассан с конфитюром
Мандарин
Сок фруктовый
Пряники
Итого за полдник:

60

150

200

50

460

60

150

200

60

470

Ужин

Хлеб ржано-пшеничный
Хлеб пшеничный
Напиток из плодов шиповника
Салат из капусты и сладкого перца
Печень говяжья по-строгановски
Макаронные изделия отварные
Итого за ужин:

40

20

200

60

90

150

560

40

20

200

100

100

180

640

Второй ужин

Снежок кисломолочный
Батон
Итого за второй ужин:

190

15

205

200

20

220

12 ДЕНЬ

Завтрак

Сыр порционный
Батон
Чай с сахаром
Запеканка из творога
Каша рисовая с маслом
Варенье
Апельсин
Итого за завтрак:

7 – 11 лет
масса в граммах

15
50
200
100
200
30
150
745

12 – 17 лет
масса в граммах

20
50
200
100
250
30
150
800

Обед

Пюре картофельной
Хлеб ржано-пшеничный
Суп картофельный с макаронами
Салат из редиса с огурцами
Компот из свежих груш
Тефтели из говядины паровые
Хлеб пшеничный
Итого за обед:

200
80
250
80
200
90
90
990

230
90
300
100
200
100
110
1130

Полдник

Уголок с вишней
Груша свежая
Сок фруктовый
Печенье сдобное
Итого за полдник:

50
150
200
30
430

50
150
200
35
435

Ужин

Хлеб ржано-пшеничный
Хлеб пшеничный
Салат из свежих помидоров
Напиток апельсиновый
Овощи в молочном соусе
Зразы рубленые из говядины
Итого за ужин:

20
20
60
200
150
90
540

40
20
100
200
180
100
640

Второй ужин

Ряженка
Батон
Итого за второй ужин:

180
20
200

200
25
225

13 ДЕНЬ

Завтрак

Яйцо вареное
Батон
Масло сливочное порционное
Каша молочная «Дружба»
Кофейный напиток с молоком
Киви
Итого за завтрак:

7 – 11 лет
масса в граммах

40
50
10
200
200
200
700

12 – 17 лет
масса в граммах

40
50
20
250
200
200
760

Обед

Помидор свежий
Хлеб пшеничный
Хлеб ржано-пшеничный
Плов из говядины
Щи со сметаной
Компот из кураги
Итого за обед:

60
70
50
280
250
200
910

100
100
75
280
300
200
1055

Полдник

Сок фруктовый
Яблоко
Конфеты шоколадные
Уголок с яблоком
Итого за полдник:

200
150
25
50
425

200
150
30
50
430

Ужин

Картофель отварной с маслом
Салат из свежих огурцов
Хлеб пшеничный
Хлеб ржано-пшеничный
Котлеты «Школьные»
Кисель
Итого за ужин:

150
60
20
20
90
200
540

180
100
20
20
100
200
620

Второй ужин

Батон
Питьевой йогурт
Итого за второй ужин:

25
180
205

30
200
230

14 ДЕНЬ

Завтрак

Мандарин
Какао с молоком
Батон
Каша манная
Масло сливочное порционное
Омлет
Сыр порционный
Итого за завтрак:

7 – 11 лет
масса в граммах

150
200
50
200
10
100
20
730

12 – 17 лет
масса в граммах

150
200
70
250
10
100
30
810

Обед

Гуляш из говядины
Хлеб пшеничный
Хлеб ржано-пшеничный
Огурцы свежие
Компот из свежих яблок и апельсинов
Макаронные изделия отварные
Суп картофельный с бобовыми
Итого за обед:

100
50
50
60
200
180
250
890

100
100
75
100
200
200
300
1075

Полдник

Круассан с конфитюром
Сок фруктовый
Печенье сахарное
Банан
Итого за полдник:

60
200
15
100
425

60
200
15
200
475

Ужин

Хлеб ржано-пшеничный
Хлеб пшеничный
Рис отварной
Кисель
Голубцы ленивые
Салат из свеклы отварной с маслом
Итого за ужин:

20
20
150
200
90
60
540

40
20
180
200
100
100
640

Второй ужин

Батон
Снежок кисломолочный
Итого за второй ужин:

200
200
200

15
200
215

15 ДЕНЬ

Завтрак

Батон
Пудинг творожный
Чай с сахаром
Яблоко
Каша ячневая с маслом
Молоко сгущенное
Итого за завтрак:

7 – 11 лет
масса в граммах
50
100
200
150
180
30
710

12 – 17 лет
масса в граммах
50
100
2000
150
250
35
785

Обед

Борщ с капустой и картофелем
Хлеб пшеничный
Хлеб ржано-пшеничный
Тефтели рыбные
Салат из редиса с огурцами
Картофель с луком и томатами
Компот из смеси сухофруктов
Итого за обед:

250
90
50
90
80
180
200
890

300
100
75
100
100
200
200
1075

Полдник

Уголок с вишней
Киви
Сок фруктовый
Вафли
Итого за полдник:

50
150
200
15
425

50
150
200
20
420

Ужин

Хлеб пшеничный
Чай с лимоном
Хлеб ржано-пшеничный
Салат из свежих помидоров
Фрикадельки мясные паровые
Рагу из овощей
Итого за ужин:

40
200
40
60
90
150
580

40
200
60
100
100
180
680

Второй ужин

Батон
Ряженка
Итого за второй ужин:

20
180
200

20
200
215

16 ДЕНЬ

Завтрак

Батон
Сыр порционный
Запеканка из творога
Варенье
Кофейный напиток с молоком
Мандарин
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»
Итого за завтрак:

7 – 11 лет
масса в граммах

70
20
100
30
200
200
200
820

12 – 17 лет
масса в граммах

70
20
100
30
200
200
250
870

Обед

Помидор свежий
Хлеб пшеничный
Хлеб ржано-пшеничный
Соус томатный
Солянка домашняя со сметаной
Каша гречневая рассыпная
Биточки по-белорусски
Компот из изюма
Итого за обед:

60
50
90
30
250
200
90
200
970

100
100
90
30
300
230
100
200
1150

Полдник

Сок фруктовый
Штрудель с яблоком
Апельсин
Пряники
Итого за полдник:

200
75
150
30
455

200
75
150
60
485

Ужин

Хлеб ржано-пшеничный
Хлеб пшеничный
Соус сметанный
Салат из капусты и огурцов
Запеканка картофельная с мясом
Напиток апельсиновый
Итого за ужин:

20
20
20
60
240
200
560

40
20
20
100
280
200
660

Второй ужин

Питьевой йогурт
Батон
Итого за второй ужин:

200
30
230

200
35
235

17 ДЕНЬ

Завтрак

Батон

Птица отварная

Макаронны запеченные с сыром

Яблоко

Сок фруктовый

Итого за завтрак:

7 – 11 лет
масса в граммах

50

100

200

150

200

700

12 – 17 лет
масса в граммах

50

100

250

150

200

750