

Меню



16 дней

#ТерриторияСчастливыхДетей



1 день

Обед

	7-11 лет масса в граммах	12-17 лет масса в граммах
Помидор свежий	70	100
Борщ с капустой и картофелем	250	300
Сметана 15%жир.для первых блюд	15	15
Гуляш	100	120
Каша гречневая рассыпчатая	150	230
Компот из изюма	200	200
Хлеб пшеничный	100	100
Конфеты шоколадные	50	50
Итого:	935	1115

Полдник

Сок фруктовый	200	200
Печенье	30	30
Слойка с курагой	120	150
Итого:	350	380

Ужин

Салат из свежих огурцов	100	120
Биточки по-белорусски	90	100
Картофель отварной	150	200
Чай с сахаром и лимоном	200	200
Хлеб ржаной	70	80
Итого:	610	700

Второй ужин

Йогурт	200	200
Батон	13	27
Итого:	213	227

2 день

Завтрак

	7-11 лет масса в граммах	12-17 лет масса в граммах
Каша «Ассорти»	200	250
Яйцо варёное	1 (шт)	1 (шт)
Какао с молоком	200	200
Масло порционное	20	30
Батон	50	60
Фрукты (Банан)	220	230
Печенье	40	55
Итого:	770	865

Обед

Огурец свежий	60	100
Суп картофельный с фрикадельками	200	300
Говядина, тушёная с капустой	240	280
Компот из яблок и изюма	200	200
Хлеб пшеничный	100	100
Итого:	800	980

Полдник

Сок фруктовый	200	200
Круассан с конфитюром	120	150
Итого:	320	350

Ужин

Салат из свежих помидор с маслом	100	120
Шницель натуральный рубленый	90	110
Пюре картофельное	150	200
Чай с сахаром	200	200
Хлеб ржаной	80	100
Итого:	620	730

Второй ужин

Снежок	200	200
Вафли	20	28
Итого:	220	228

3 день

Завтрак

	7-11 лет масса в граммах	12-17 лет масса в граммах
Каша манная жидкая	200	250
Запеканка из творога	90	100
Сгущенное молоко	20	25
Кофейный напиток	200	200
Масло порционное	10	10
Батон	50	50
Фрукты (груша)	220	220
Вафли	35	35
Итого:	825	890

Обед

Помидор свежий	70	100
Суп картофельный с бобовыми	250	300
Шницель рыбный натуральный	110	120
Рис отварной	150	200
Подлив	30	30
Компот из кураги	200	200
Хлеб пшеничный	100	100
Конфеты шоколадные	50	50
Итого:	960	1100

Полдник

Сок фруктовый	200	200
Слойка с повидлом	135	150
Итого:	335	350

Ужин

Салат витаминный (1 вариант)	60	100
Котлеты рубленые из птицы	110	110
Макаронные изделия отварные	150	180
Чай с сахаром	200	200
Хлеб ржаной	80	80
Итого:	600	670

Второй ужин

Йогурт	200	200
Печенье	13	18
Итого:	213	218

4 день

Завтрак

	7-11 лет масса в граммах	12-17 лет масса в граммах
Омлет натуральный	200	230
Сыр порционный	20	30
Какао с молоком	200	200
Масло порционное	10	10
Батон	50	50
Фрукты (яблоко)	220	230
Итого:	700	750

Обед

Огурец свежий	70	100
Суп крестьянский с крупой	250	300
АЗУ	240	280
Компот из чернослива с изюмом	200	200
Хлеб пшеничный	100	100
Конфеты шоколадные	40	40
Итого:	900	1020

Полдник

Сок фруктовый	200	200
Уголок слоёный с вишней (конфитюр)	135	150
Итого:	335	350

Ужин

Салат из капусты с морковью и маслом	100	120
Птица отварная	110	120
Каша гречневая рассыпчатая	150	180
Чай с сахаром	200	200
Хлеб ржаной	80	70
Итого:	640	690

Второй ужин

Снежок	190	200
Батон	10	14
Итого:	200	214

5 день

Завтрак

	7-11 лет масса в граммах	12-17 лет масса в граммах
Каша рисовая вязкая	200	250
Пудинг творожный	90	90
Кофейный напиток	200	200
Масло порционное	10	15
Батон	50	50
Фрукты (Груша)	220	220
Печенье	40	40
Итого:	810	865

Обед

Помидор свежий	80	100
Суп картофельный с макаронами	250	300
Фрикадельки из говядины	90	100
Каша перловая рассыпчатая	150	200
Подлив	30	30
Компот из свежих плодов (яблок)	200	200
Хлеб пшеничный	100	100
Конфеты шоколадные	50	53
Итого:	950	1083

Полдник

Сок фруктовый	200	200
Оладьи	200	210
Итого:	400	410

Ужин

Салат из свежих огурцов	100	100
Печень по-строгановски	90	100
Пюре картофельное	150	200
Чай с сахаром и лимоном	200	200
Хлеб ржаной	80	70
Итого:	620	670

Второй ужин

Йогурт	200	200
Батон	13	20
Итого:	213	220

6 день

Завтрак

	7-11 лет масса в граммах	12-17 лет масса в граммах
Каша «Ассорти»	200	250
Яйцо варёное	1 (шт)	1 (шт)
Какао с молоком	200	200
Масло порционное	20	24
Батон	50	50
Фрукты (мандарин)	185	185
Вафли	45	45
Итого:	740	794

Обед

Огурец свежий	70	100
Борщ с капустой и картофелем	250	300
Сметана 15% жир. для первых блюд	10	15
Жаркое по домашнему	250	280
Компот из апельсинов	200	200
Хлеб пшеничный	100	100
Итого:	880	995

Полдник

Сок фруктовый	200	200
Слойка с курагой (конфитюр)	135	150
Итого:	335	350

Ужин

Салат из белокочанной капусты	100	120
Тефтели из говядины (паровые)	90	100
Макаронные изделия отварные	150	180
Чай с сахаром	200	200
Хлеб ржаной	80	60
Итого:	620	660

Второй ужин

Снежок	190	200
Батон	10	13
Итого:	200	213

7 день

Завтрак

	7-11 лет масса в граммах	12-17 лет масса в граммах
Запеканка из творога	180	200
Сгущённое молоко	20	35
Сыр порционный	15	20
Кофейный напиток	200	200
Масло порционное	10	10
Батон	50	50
Фрукты (яблоко)	200	200
Пряники	35	40
Итого:	710	755

Обед

Помидор свежий	70	100
Рассольник домашний	250	300
Сметана 15% жир. для первых блюд	10	10
Биточки по-белорусски	100	120
Рис отварной	150	200
Подлив	30	30
Компот из яблок и изюма	200	200
Хлеб пшеничный	100	100
Конфеты шоколадные	50	44
Итого:	960	1104

Полдник

Сок фруктовый	200	200
Слойка с повидлом	135	150
Итого:	335	350

Ужин

Салат из свежих огурцов и помидор	100	120
Котлеты рубленые из птицы	110	110
Картофель и овощи, тушёные в соусе	150	180
Чай с сахаром и лимоном	200	200
Хлеб ржаной	70	80
Итого:	630	690

Второй ужин

Йогурт	200	200
Батон	13	20
Итого:	213	220

8 день

Завтрак

	7-11 лет масса в граммах	12-17 лет масса в граммах
Каша рисовая вязкая	200	250
Какао с молоком	200	200
Масло порционное	20	25
Батон	50	50
Фрукты (груша)	220	220
Печенье	40	45
Итого:	730	790

Обед

Огурец свежий	70	100
Суп картофельный с бобовыми	250	300
Мясо тушёное	95	100
Макаронные изделия отварные	150	210
Компот из кураги	200	200
Хлеб пшеничный	100	100
Итого:	865	1010

Полдник

Сок фруктовый	200	200
Уголок с вишней (конфитюр)	135	150
Итого:	335	350

Ужин

Салат из свежих помидор с маслом	100	120
Голубцы ленивые	90	100
Пюре картофельное	150	180
Чай с сахаром	200	200
Хлеб ржаной	80	80
Итого:	620	680

Второй ужин

Снежок	190	200
Батон	10	13
Итого:	200	213

9 день

Завтрак

	7-11 лет масса в граммах	12-17 лет масса в граммах
Каша пшеничная вязкая	200	250
Омлет натуральный	90	100
Кофейный напиток	200	200
Масло порционное	15	20
Батон	50	50
Фрукты (яблоко)	180	185
Вафли	30	40
Итого:	765	845

Обед

Помидор свежий	70	100
Суп картофельный с фрикадельками	250	300
Биточки из кур	120	120
Пюре гороховое	150	230
Компот из чернослива с изюмом	200	200
Хлеб пшеничный	100	100
Зефир	60	60
Итого:	950	1110

Полдник

Сок фруктовый	200	200
Оладьи с джемом	200/22	210/33
Печенье	15	10
Итого:	335	360

Ужин

Салат из капусты с морковью и маслом	70	110
Плов	240	280
Чай с сахаром	200	200
Хлеб ржаной	80	70
Итого:	590	660

Второй ужин

Йогурт	200	200
Батон	10	22
Итого:	210	222

10 день

Завтрак

	7-11 лет масса в граммах	12-17 лет масса в граммах
Каша ячневая вязкая	210	250
Сыр порционный	15	23
Какао с молоком	200	200
Масло порционное	10	10
Батон	50	50
Фрукты (мандарин)	195	185
Пряник	30	40
Итого:	700	758

Обед

Огурец свежий	70	100
Борщ с капустой и картофелем	250	300
Сметана 15% жир. для первых блюд	10	10
Гуляш	90	110
Макаронные изделия отварные	150	200
Компот из свежих плодов (яблок)	200	200
Хлеб пшеничный	90	100
Конфеты шоколадные	35	30
Итого:	895	1050

Полдник

Сок фруктовый	200	200
Печенье	15	10
Слойка с курагой	120	150
Итого:	335	360

Ужин

Салат из свежих помидор и огурцов	100	120
Котлета рыбная	120	120
Рис отварной	170	200
Чай с сахаром	200	200
Хлеб ржаной	80	100
Итого:	670	740

Второй ужин

Снежок	200	200
Батон	10	14
Итого:	210	214

11 день

Завтрак

	7-11 лет масса в граммах	12-17 лет масса в граммах
Пудинг творожный	200	230
Сгущёное молоко	31	35
Кофейный напиток	200	200
Масло порционное	10	10
Батон	50	50
Фрукты (груша)	230	230
Итого:	721	755

Обед

Помидор свежий	70	100
Суп картофельный с рыбой	250	300
Котлеты рубленые из птицы	110	120
Каша гречневая рассыпчатая	180	200
Подлив	30	30
Компот из апельсинов	200	200
Хлеб пшеничный	100	100
Конфеты шоколадные	50	50
Итого:	990	1100

Полдник

Сок фруктовый	200	200
Уголок слоёный с вишней (конфитюр)	135	150
Итого:	335	350

Ужин

Салат из свежих огурцов	80	100
Биточки по-беларусски	90	100
Пюре картофельное	150	180
Чай с сахаром и лимоном	200	200
Хлеб ржаной	80	70
Итого:	600	650

Второй ужин

Йогурт	200	200
Батон	13	20
Итого:	213	220

12 день

Завтрак

	7-11 лет масса в граммах	12-17 лет масса в граммах
Каша овсяная «Геркулес» вязкая	180	200
Омлет натуральный	80	100
Какао с молоком	200	200
Масло порционное	11	10
Батон	50	50
Фрукты (банан)	200	200
Итого:	721	760

Обед

Огурец свежий	70	100
Суп картофельный с макаронами	250	300
Жаркое по-домашнему	250	280
Компот из яблок и изюма	200	200
Хлеб пшеничный	100	100
Конфеты шоколадные	40	25
Итого:	910	1005

Полдник

Сок фруктовый	200	200
Оладьи	200	220
Джем фруктовый	27	27
Итого:	427	447

Ужин

Салат из отварной свеклы с маслом	100	100
Плов	250	280
Чай с сахаром	200	200
Хлеб ржаной	80	80
Итого:	630	660

Второй ужин

Снежок	200	200
Батон	13	13
Итого:	213	213

13 день

Завтрак

	7-11 лет масса в граммах	12-17 лет масса в граммах
Запеканка из творога	200	230
Сгущённое молоко	30	35
Кофейный напиток	200	200
Масло порционное	10	5
Батон	50	50
Фрукты (Яблоко)	200	220
Пряник	40	40
Итого:	730	790

Обед

Помидор свежий	70	100
Борщ с капустой и картофелем	250	300
Сметана 15% жир. для первых блюд	15	15
Бифштекс рубленый	110	120
Макаронные изделия отварные	150	220
Компот из кураги	200	200
Хлеб пшеничный	100	100
Конфеты шоколадные	50	50
Итого:	945	1115

Полдник

Сок фруктовый	200	200
Печенье	30	19
Слойка с курагой	120	150
Итого:	350	369

Ужин

Салат из моркови с яблоками	100	120
Биточки из кур	110	110
Рис отварной	150	185
Подлив	30	30
Чай с сахаром и лимоном	200	200
Хлеб ржаной	70	80
Итого:	660	725

Второй ужин

Йогурт	200	200
Батон	13	20
Итого:	213	220

14 день

Завтрак

	7-11 лет масса в граммах	12-17 лет масса в граммах
Каша ячневая вязкая	200	250
Сыр порционный	27	30
Какао с молоком	200	200
Масло порционное	20	20
Батон	50	50
Фрукты (груша)	200	200
Печенье	40	40
Итого:	737	790

Обед

Огурец свежий	70	100
Суп картофельный с бобовыми	250	300
Запеканка картофельная с мясом	250	290
Соус сметанный	30	30
Компот из чернослива с изюмом	200	200
Хлеб пшеничный	100	100
Конфеты шоколадные	50	50
Итого:	950	1070

Полдник

Сок фруктовый	200	200
Печенье	20	20
Уголок слоёный с вишней (конфитюр)	135	150
Итого:	355	370

Ужин

Салат из свежих помидор и огурцов	100	110
Фрикадельки из говядины (паровые)	90	90
Каша гречневая рассыпчатая	150	180
Чай с сахаром	200	200
Хлеб ржаной	70	80
Итого:	610	660

Второй ужин

Снежок	200	200
Батон	13	20
Итого:	213	220

15 день

Завтрак

	7-11 лет масса в граммах	12-17 лет масса в граммах
Каша пшеничная с маслом	200	250
Яйцо отварное	1 (шт)	1 (шт)
Кофейный напиток	200	200
Масло порционное	13	20
Батон	50	50
Фрукты (мандарин)	185	185
Вафли	40	45
Итого:	728	790

Обед

Помидор свежий	70	100
Щи из свежей капусты с картофелем	250	300
Сметана 15% жир. для первых блюд	10	10
Гуляш	90	120
Пюре картофельное	150	200
Компот из свежих плодов (яблок)	200	200
Хлеб пшеничный	100	100
Зефир	60	60
Итого:	930	1090

Полдник

Сок фруктовый	200	200
Печенье	10	-
Слойка с повидлом	120	150
Итого:	330	350

Ужин

Салат из свежих огурцов	100	120
Котлета рубленая	110	120
Капуста тушёная	150	200
Чай с сахаром и лимоном	200	200
Хлеб ржаной	80	100
Итого:	640	740

Второй ужин

Йогурт	200	200
Батон	10	20
Итого:	210	220

16 день

Завтрак

	7-11 лет масса в граммах	12-17 лет масса в граммах
Макароны с сыром	150/15	200/20
Птица отварная	110	120
Батон	50	50
Чай с сахаром	200	200
Фрукты (яблоко)	185	185
Итого:	710	775