

Меню



21 день

#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 |
| Сгущённое 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 |
|----------------------|-----------------------------|------------------------------|
| Каша манная жидкая | 200 | 250 |
| Запеканка из творога | 90 | 100 |
| Сгущённое молоко | 20 | 20 |
| Какао с молоком | 200 | 200 |
| Масло порционное | 10 | 15 |
| Батон | 50 | 50 |
| Фрукты (яблоко) | 150 | 185 |
| Итого: | 720 | 820 |

Обед

| | | |
|----------------------------------|-----|------|
| Огурец свежий | 70 | 100 |
| Суп картофельный с фрикадельками | 200 | 300 |
| Шницель рыбный натуральный | 100 | 120 |
| Рис отварной | 150 | 200 |
| Подлив | 30 | 30 |
| Компот из апельсинов | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 80 |
| Конфеты шоколадные | 20 | 25 |
| Итого: | 870 | 1055 |

Полдник

| | | |
|-----------------------------|-----|-----|
| Сок фруктовый | 200 | 200 |
| Печенье | 10 | - |
| Слойка с курагой (конфитюр) | 120 | 150 |
| Итого: | 330 | 350 |

Ужин

| | | |
|----------------------------------|-----|-----|
| Салат из свежих помидор с маслом | 100 | 120 |
| Биточки из кур | 110 | 120 |
| Картофель отварной | 150 | 200 |
| Чай с сахаром | 200 | 200 |
| Хлеб ржаной | 80 | 85 |
| Итого: | 640 | 725 |

Второй ужин

| | | |
|--------|-----|-----|
| Снежок | 200 | 200 |
| Батон | - | 13 |
| Итого: | 210 | 213 |

17 день

Завтрак

| | 7-11 лет масса в граммах | 12-17 лет масса в граммах |
|-------------------|-----------------------------|------------------------------|
| Омлет натуральный | 180 | 220 |
| Сыр порционный | 15 | 23 |
| Кофейный напиток | 200 | 200 |
| Масло порционное | 10 | 10 |
| Батон | 50 | 50 |
| Фрукты | 210 | 230 |
| Печенье | 40 | 40 |
| Итого: | 705 | 773 |

Обед

| | | |
|-----------------------------|-----|------|
| Помидор свежий | 70 | 100 |
| Суп картофельный с рыбой | 250 | 300 |
| Биточки по-белорусски | 110 | 120 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 220 |
| Компот из яблок и изюма | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 100 |
| Конфеты шоколадные | 50 | 50 |
| Итого: | 930 | 1090 |

Полдник

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

Ужин

| | | |
|-------------------------------------|-----|-----|
| Салат из капусты и моркови с маслом | 80 | 100 |
| Плов из птицы | 240 | 280 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 200 |
| Хлеб ржаной | 70 | 60 |
| Итого: | 590 | 640 |

Второй ужин

| | | |
|--------|-----|-----|
| Йогурт | 200 | 200 |
| Батон | 13 | 20 |
| Итого: | 213 | 220 |

18 день

Завтрак

| | 7-11 лет масса в граммах | 12-17 лет масса в граммах |
|-------------------|-----------------------------|------------------------------|
| Каша «Ассорти» | 200 | 250 |
| Яйцо варёное | 1 | 1 |
| Какао с молоком | 200 | 200 |
| Масло порционное | 20 | 25 |
| Батон | 50 | 50 |
| Фрукты (мандарин) | 200 | 200 |
| Вафли | 40 | 50 |
| Итого: | 750 | 815 |

Обед

| | | |
|-------------------------------|-----|------|
| Огурец свежий | 70 | 100 |
| Суп картофельный с макаронами | 250 | 300 |
| Шницель натуральный рубленый | 95 | 100 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 200 |
| Подлив | 30 | 30 |
| Компот из кураги | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 100 |
| Конфеты шоколадные | 40 | 50 |
| Итого: | 935 | 1080 |

Полдник

| | | |
|----------------|-----|-----|
| Сок фруктовый | 200 | 200 |
| Оладьи | 190 | 220 |
| Джем фруктовый | 22 | 27 |
| Итого: | 412 | 447 |

Ужин

| | | |
|-----------------------------------|-----|-----|
| Салат из свежих помидор и огурцов | 100 | 120 |
| Голубцы ленивые | 90 | 100 |
| Пюре картофельное | 150 | 180 |
| Чай с сахаром | 200 | 200 |
| Хлеб ржаной | 70 | 80 |
| Итого: | 610 | 680 |

Второй ужин

| | | |
|--------|-----|-----|
| Снежок | 200 | 200 |
| Батон | 10 | 15 |
| Итого: | 210 | 215 |

19 день

Завтрак

| | 7-11 лет масса в граммах | 12-17 лет масса в граммах |
|----------------------|-----------------------------|------------------------------|
| Запеканка из творога | 180 | 200 |
| Сгущённое молоко | 30 | 35 |
| Кофейный напиток | 200 | 200 |
| Масло порционное | 12 | 15 |
| Батон | 50 | 50 |
| Фрукты (Яблоко) | 200 | 230 |
| Пряники | 40 | 40 |
| Итого: | 712 | 770 |

Обед

| | | |
|----------------------------------|-----|------|
| Помидор свежий | 90 | 100 |
| Борщ с капустой | 250 | 300 |
| Сметана 15% жир. для первых блюд | 15 | 15 |
| Шницель рыбный натуральный | 110 | 120 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 200 |
| Компот из апельсинов | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 100 |
| Конфеты шоколадные | 50 | 50 |
| Итого: | 965 | 1085 |

Полдник

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

Ужин

| | | |
|------------------------------------|-----|-----|
| Салат витаминный (Первый вариант) | 100 | 120 |
| Биточки из кур | 110 | 120 |
| Картофель и овощи, тушёные в соусе | 150 | 200 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 200 |
| Хлеб ржаной | 80 | 80 |
| Итого: | 640 | 720 |

Второй ужин

| | | |
|--------|-----|-----|
| Йогурт | 200 | 200 |
| Батон | 10 | 20 |
| Итого: | 210 | 220 |

20 день

Завтрак

| | 7-11 лет масса в граммах | 12-17 лет масса в граммах |
|---------------------|-----------------------------|------------------------------|
| Каша ячневая вязкая | 200 | 220 |
| Сыр порционный | 25 | 23 |
| Какао с молоком | 200 | 200 |
| Масло порционное | 15 | 20 |
| Батон | 50 | 50 |
| Фрукты (груша) | 220 | 230 |
| Печенье | 30 | 40 |
| Итого: | 740 | 783 |

Обед

| | | |
|--------------------------------|-----|------|
| Огурец свежий | 70 | 100 |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 | 250 |
| Запеканка картофельная с мясом | 240 | 280 |
| Соус сметанный | 30 | 30 |
| Компот из чернослива с изюмом | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 100 |
| Зефир | 60 | 60 |
| Итого: | 950 | 1020 |

Полдник

| | | |
|-----------------------------|-----|-----|
| Сок фруктовый | 200 | 200 |
| Вафли | 18 | 18 |
| Слойка с курагой (конфитюр) | 135 | 150 |
| Итого: | 353 | 368 |

Ужин

| | | |
|-------------------------|-----|-----|
| Салат из свежих огурцов | 100 | 120 |
| печень по-строгановски | 100 | 100 |
| Картофель отварной | 150 | 200 |
| Чай с сахаром | 200 | 200 |
| Хлеб ржаной | 80 | 80 |
| Итого: | 630 | 700 |

Второй ужин

| | | |
|--------|-----|-----|
| Снежок | 200 | 200 |
| Батон | 10 | 18 |
| Итого: | 210 | 218 |

21 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 |