



МЕНЮ

12-17 ЛЕТ

14 ДНЕЙ

День 1

Обед:

Масса порции

Помидор свежий	100
Борщ волынский	300
Сметана	10
Гуляш	100
Каша гречневая рассыпчатая	200
Компот из апельсинов	200
Хлеб пшеничный	100
ИТОГО:	1010

День 1

Полдник:

Масса порции

Сок фруктовый

200

Круассан со сгущёнкой

150

ИТОГО:

350

День 1

Ужин 1:

Масса порции

Салат из свежих огурцов 120

**Запеканка картофельная с
мясо** 280

Соус сметанный 30

Чай с сахаром и лимоном 200

Хлеб ржаной 100

ИТОГО: 730

Ужин 2:

Йогурт питьевой 200

ИТОГО ВСЕГО: 2290

День 2

Завтрак:

Масса порции

Каша «Ассорти»	250
Яйцо вареное	1 шт.
Какао с молоком	200
Масло (порциями)	20
Батон	50
Фрукты (банан)	220
Печенье	50
ИТОГО:	830

День 2

Обед:

Масса порции

Огурец свежий	100
Суп картофельный с мясными фрикадельками	300
Говядина, тушенная с капустой	280
Компот из яблок и изюма	200
Хлеб пшеничный	80
ИТОГО:	960

День 2

Полдник:

Масса порции

Сок фруктовый

200

Круассан с конфитюром

150

ИТОГО:

350

День 2

Ужин 1:

Масса порции

Салат из свежих помидор с растительным маслом	120
Шницель натуральный рубленный	100
Пюре картофельное	200
Чай с сахаром	200
Хлеб ржаной	10
ИТОГО:	720

Ужин 2:

Напиток к\м «Снежок»	200
ИТОГО ВСЕГО:	3060

День 3

Завтрак:

Масса порции

Каша манная жидкая	250
Запеканка из творога	100
Сгущенное молоко	20
Кофейный напиток	200
Масло (порциями)	10
Батон	50
Фрукты (мандарин)	185
Вафли	40
ИТОГО:	855

День 3

Обед:

Масса порции

Помидор свежий	100
Суп картофельный с бобовыми	300
Шницель рыбный натуральный	120
Рис отварной	200
Подлив	30
Компот из кураги	200
Хлеб пшеничный	100
Конфеты шоколадные	50
ИТОГО:	1100

День 3

Полдник:

	Масса порции
Сок фруктовый	200
Слойка с повидлом	150
ИТОГО:	350

День 3

Ужин 1:

Масса порции

Салат витаминный №1	120
Котлеты рубленые из птицы	120
Макаронные изделия отварные (рожки)	200
Чай с сахаром и лимоном	200
Хлеб ржаной	80
ИТОГО:	720

Ужин 2:

Йогурт питьевой	200
ИТОГО ВСЕГО:	3225

День 4

Завтрак:

Масса порции

Омлет натуральный	200
Сыр (порциями)	30
Какао с молоком	200
Масло (порциями)	10
Батон	50
Фрукты (яблоко)	220
Пряники	40
ИТОГО:	750

День 4

Обед:

Масса порции

Огурец свежий	100
Суп крестьянский с крупой	300
АЗУ из говядины	280
Компот из чернослива с изюмом	200
Хлеб пшеничный	100
Конфеты шоколадные	50
ИТОГО:	1030

День 4

Полдник:

Масса порции

Сок фруктовый

200

Уголок слоёный с вишней
(конфитюр)

150

ИТОГО:

350

День 4

Ужин 1:

Масса порции

Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	120
Птица отварная	120
Каша гречневая рассыпчатая	200
Чай с сахаром	200
Хлеб ржаной	100
ИТОГО:	740

Ужин 2:

Напиток к\м «Снежок»	200
ИТОГО ВСЕГО:	3070

День 5

Завтрак:

Масса порции

Каша рисовая вязкая	250
Пудинг творожный	90
Кофейный напиток	200
Масло (порциями)	15
Батон	50
Фрукты (груша)	220
Печенье	40
ИТОГО:	865

День 5

Обед:

Масса порции

Помидор свежий	100
Суп картофельный с макаронными изделиями	300
Фрикадельки из говядины (паровые)	100
Каша перловая рассыпчатая	200
Подлив	30
Компот из свежих плодов (яблок)	200
Хлеб пшеничный	80
Конфеты шоколадные	50
ИТОГО:	1060

День 5

Полдник:

Масса порции

Сок фруктовый

200

Оладьи

220

Сгущенное молоко

20

ИТОГО:

440

День 5

Ужин 1:

Масса порции

Салат из свежих огурцов	120
Печень по-строгановски	100
Пюре картофельное	200
Чай с сахаром и лимоном	200
Хлеб ржаной	100
ИТОГО:	720

Ужин 2:

Йогурт питьевой	200
ИТОГО ВСЕГО:	3285

День 6

Завтрак:

Масса порции

Каша «Ассорти»	250
Яйцо вареное	1 шт.
Какао с молоком	200
Масло (порциями)	20
Батон	50
Фрукты (мандарин)	185
Вафли	40
ИТОГО:	785

День 6

Обед:

Масса порции

Огурец свежий	100
Борщ с капустой и картофелем	300
Сметана	10
Жаркое по-домашнему	280
Компот из апельсинов	200
Хлеб пшеничный	100
ИТОГО:	990

День 6

Полдник:

Масса порции

Сок фруктовый **200**

Слойка с курагой (конфитюр) **150**

ИТОГО: **350**

День 6

Ужин 1:

Масса порции

Салат из белокочанной капусты	120
Тефтели из говядины (паровые)	100
Макаронные изделия отварные (спиральки)	200
Чай с сахаром	200
Хлеб ржаной	80
ИТОГО:	700

Ужин 2:

Напиток к\м «Снежок»	200
ИТОГО ВСЕГО:	3025

День 7

Завтрак:

Масса порции

Запеканка из творога	200
Сгущенное молоко	35
Сыр (порциями)	20
Кофейный напиток	200
Масло (порциями)	10
Батон	50
Фрукты (яблоко)	200
Пряники	40
ИТОГО:	755

День 7

Обед:

Масса порции

Помидор свежий	100
Рассольник домашний	300
Сметана	10
Биточки по-белорусски	100
Рис отварной	200
Подлив	30
Компот из яблок и изюма	200
Хлеб пшеничный	100
Конфеты шоколадные	50
ИТОГО:	1090

День 7

Полдник:

Масса порции

Сок фруктовый

200

Слойка с повидлом

150

ИТОГО:

350

День 7

Ужин 1:

Масса порции

Салат из свежих помидор и огурцов	120
Котлеты рубленные из птицы	120
Картофель и овощи, тушеные в соусе	200
Чай с сахаром и лимоном	200
Хлеб ржаной	80
ИТОГО:	720

Ужин 2:

Йогурт питьевой	200
ИТОГО ВСЕГО:	3115

День 8

Завтрак:

Масса порции

Каша рисовая вязкая	250
Какао с молоком	200
Масло (порциями)	20
Батон	50
Фрукты (груша)	220
Печенье	40
ИТОГО:	780

День 8

Обед:

Масса порции

Огурец свежий	100
Суп картофельный с бобовыми	300
Мясо тушеное	100
Макаронные изделия отварные (рожки)	200
Компот из кураги	200
Хлеб пшеничный	100
ИТОГО:	1000

День 8

Полдник:

Масса порции

Сок фруктовый

200

Уголок слоёный с вишней
(конфитюр)

150

ИТОГО:

350

День 8

Ужин 1:

Масса порции

Салат из свежих помидор с растительным маслом	120
Голубцы ленивые	100
Пюре картофельное	200
Чай с сахаром	200
Хлеб ржаной	100
ИТОГО:	720

Ужин 2:

Напиток к\м «Снежок»	200
ИТОГО ВСЕГО:	3050

День 9

Завтрак:

Масса порции

Каша пшеничная вязкая	250
Омлет натуральный	90
Кофейный напиток	200
Масло (порциями)	10
Батон	50
Фрукты (яблоко)	185
Вафли	40
ИТОГО:	825

День 9

Обед:

Масса порции

Помидор свежий	100
Суп картофельный с мясными фрикадельками	300
Биточки из кур	120
Пюре гороховое	200
Компот из чернослива с изюмом	200
Хлеб пшеничный	100
Зефир	60
ИТОГО:	1080

День 9

Полдник:

Масса порции

Сок фруктовый

200

Слойка с повидлом

150

ИТОГО:

350

День 9

Ужин 1:

Масса порции

**Салат из белокочанной капусты с
морковью и растительным
маслом**

120

Плов

280

Чай с сахаром и лимоном

200

Хлеб ржаной

100

ИТОГО:

700

Ужин 2:

Йогурт питьевой

200

ИТОГО ВСЕГО:

3155

День 10

Завтрак:

Масса порции

Каша ячневая вязкая	250
Сыр (порциями)	20
Какао с молоком	200
Масло (порциями)	10
Батон	50
Фрукты (мандарин)	185
Пряники	40
ИТОГО:	755

День 10

Обед:

Масса порции

Огурец свежий	100
Борщ с капустой и картофелем	300
Сметана	10
Гуляш	100
Макаронные изделия отварные (спиральки)	200
Компот из свежих плодов (яблок)	200
Хлеб пшеничный	100
Конфеты шоколадные	30
ИТОГО:	1040

День 10

Полдник:

Масса порции

Сок фруктовый

200

Слойка с курагой (конфитюр)

150

ИТОГО:

350

День 10

Ужин 1:

Масса порции

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

Ужин 2:

Напиток к\м «Снежок»	200
ИТОГО ВСЕГО:	3085

День 11

Завтрак:

Масса порции

Пудинг творожный	200
Сгущенное молоко	30
Кофейный напиток	200
Масло (порциями)	10
Батон	50
Фрукты (груша)	220
Печенье	40
ИТОГО:	750

День 11

Обед:

Масса порции

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

День 11

Полдник:

Масса порции

Сок фруктовый

200

Уголок слоёный с вишней
(конфитюр)

150

ИТОГО:

350

День 11

Ужин 1:

Масса порции

Салат из свежих огурцов	120
Биточки по-белорусски	100
Пюре картофельное	200
Чай с сахаром и лимоном	200
Хлеб ржаной	80
ИТОГО:	700

Ужин 2:

Йогурт питьевой	200
ИТОГО ВСЕГО:	3100

День 12

Завтрак:

Масса порции

Каша рисовая вязкая	250
Омлет натуральный	100
Какао с молоком	200
Масло (порциями)	10
Батон	50
Фрукты (банан)	200
ИТОГО:	810

День 12

Обед:

Масса порции

Огурец свежий	100
Суп картофельный с макаронными изделиями	300
Жаркое по-домашнему	280
Компот из яблок и изюма	200
Хлеб пшеничный	100
Конфеты шоколадные	25
ИТОГО:	1005

День 12

Полдник:

	Масса порции
Сок фруктовый	200
Слойка с повидлом	150
ИТОГО:	350

День 12

Ужин 1:

Масса порции

Салат из отварной свёклы с растительным маслом	120
Плов	280
Чай с сахаром	200
Хлеб ржаной	80
ИТОГО:	680

Ужин 2:

Напиток к\м «Снежок»	200
ИТОГО ВСЕГО:	3045

День 13

Завтрак:

Масса порции

Запеканка из творога	200
Сгущенное молоко	35
Кофейный напиток	200
Масло (порциями)	15
Батон	50
Фрукты (яблоко)	210
Пряники	40
ИТОГО:	750

День 13

Обед:

Масса порции

Помидор свежий	100
Борщ с капустой и картофелем	300
Сметана	15
Бифштекс рубленый	100
Макаронные изделия отварные (спиральки)	200
Компот из кураги	200
Хлеб пшеничный	100
Конфеты шоколадные	50
ИТОГО:	1065

День 13

Полдник:

Масса порции

Сок фруктовый

200

Оладьи

220

Сгущенное молоко

20

ИТОГО:

440

День 13

Ужин 1:

Масса порции

Салат из моркови с яблоками	120
Биточки из кур	120
Рис отварной	200
Подлив	30
Чай с сахаром и лимоном	200
Хлеб ржаной	80
ИТОГО:	750

Ужин 2:

Йогурт питьевой	200
ИТОГО ВСЕГО:	3205

День 14

Завтрак:

Масса порции

Макароны (рожки) с сыром	200/20
Птица отварная	120
Батон	50
Чай с сахаром	200
Фрукты (мандарин)	185
ИТОГО ВСЕГО:	775