



## МЕНЮ

День недели: Понедельник  
(неделя 1)

Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11л/11-18л			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углевод ы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Сыр порционный	10	20	2,3/4,6	3/5,9	0	35,8/71,7
Масло сливочное (порциями)	10	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	220	250	5,5/6,2	6,5/7,4	26,4/30	185,8/211,2
Какао с молоком	200	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Хлеб пшеничный	60	70	4,6/5,3	0,5/0,6	29,5/34,4	140,6/164,1
<b>ОБЕД</b>						
Наименование	7-11 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность блюда			
Салат овощной	60	100	1,2/1,6	0,14/0,17	4,26/4,96	23,2/31,3
Суп картофельный с вермишелью	200	250	5,4/6,7	5,5/6,9	15,5/19,4	133,3/166,7
Биточки тушеные с овощами	90	100	18,1/19,7	19,6/23,9	28,6/32	363,4/422,4
Каша гречневая с маслом сливочным	150	180	7,8/9,3	7/8,4	33,9/40,6	229,4/275,3
Компот из ягод	200	200	0,5	0,1	12,8	54,6
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
<b>ПОЛДНИК</b>						
Фрукт порционно или в нарезке	--	50	0,2	0,2	4,9	22,5
Ватрушка с творогом	100	100	10,8	5,4	41,9	259,9
Напиток из яблок	200	200	0,4	0	29,5	119,6
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)</b>						
Фрукт порционно	100	100	0,4	0,4	9,8	44,41
Оладьи «Домашние» с подливой сладкой или Блины со сладкой подливой	200/30	200/50	17,53/18,46	16,88/17,21	98,19/103,15	614,23/623,12
Чай с лимоном или Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,7

## МЕНЮ

День недели: **Вторник**  
(неделя 1)

Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11л/11-18л			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Фрукт порционно или в нарезке	120	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Вареники с картофелем	120	150	5,8/7,2	8,7/10,9	32,1/40,1	229,7/287,1
Соус сметанный	30	30	0,8	2,4	2,3	33,9
Кофейный напиток с молоком	200	200	3,9	2,9	11,2	86
Хлеб пшеничный	30	50	2,3/3,8	0,2/0,4	14,8/24,6	70,3/117,7
<b>ОБЕД</b>						
Наименование	7-11 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность блюда			
Салат из белокочанной капусты	60	100	0,77/0,97	3,04/3,94	2,26/2,86	30,97/32,97
Борщ со свежей капустой и картофелем	200	250	5,2/6,4	4,5/5,4	11,7/13,6	107,8/129,8
Гуляш из говядины с соусом овощным	90	100	14,9/16,5	16/22,1	4,7/8,1	222,2/297,8
Рис отварной с маслом сливочным	150	180	3,5/4,2	5,6/5,2	35,8/42,9	207,5/235
Напиток из яблок и ягод	200	200	0,2	0,1	22,8	93,3
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
<b>ПОЛДНИК</b>						
Крокеты картофельные	--	50	2,2	5,2	11,6	101,8
Мучное кулинарное изделие/Пирожок печеный с начинкой из яйца с зеленым луком	100	100	8,6	6,8	33,4	229,4
Компот из яблок и шиповника	200	200	0,4	0	6,4	27,6
<b>УЖИН</b>						
Салат овощной с маслом растительным	100	100	3,86	6,38	3,92	88,56
Макаронник с мясными изделиями с соусом сметано-томатным	150/30	150/50	18,97/19,02	27,43/29,50	23,82/24,66	312,17/318,18
Напиток из яблок	200	200	0,2	0,1	20,1	82,4
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	1,98/3,3	0,36/0,6	11,88/19,8	58,68/97,8



## МЕНЮ

День недели: Среда  
(неделя 1)

Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11л/11-18л			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Салат из моркови с яблоками или Салат фруктовый	50	60	0,5/0,6	1,6/1,9	6,2/7,4	41,1/49,3
Картофельная запеканка с мясными рубленными изделиями под соусом сметанным	200	220	14,57/16,02	15,89/17,49	37,75/19,25	373,8/411,18
Чай черный с лимоном или Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,7
Хлеб пшеничный	50	70	3,8/5,3	0,4/0,6	24,6/34,4	117,2/164,1
<b>ОБЕД</b>						
Наименование	7-11 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность блюда			
Салат из свежих помидор и огурцов с луком	60	100	0,34/0,44	2,05/2,85	1,74/2,04	28,09/31,09
Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	4,8/6	7,3/9,1	7,3/9,2	113,8/142,3
Котлеты из печени с овощами тушеными или Котлеты мясные с овощами тушеными	90	100	10,1	14,4/15,3	20,7/16,5	252,4/244,3
Макаронны отварные с маслом	150	180	5,3/6,4	4,9/5,9	32,8/39,4	196,8/236,2
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,4	0	25,1/21,6	102/88,1
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
<b>ПОЛДНИК</b>						
Фруктовая нарезка	--	50	0,3	0,2	6	26,5
Мучное кулинарное изделие/ Пирожок с фруктовой начинкой	100	100	5,3	3,4	43,4	225,4
Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86,6
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)</b>						
Котлета мясная	50	50	9,8	9,44	9,55	162,77
Соус овощной с томатом	10	25	1,6/4	4,3/10,75	3,4/8,5	59/147,5
Картофельное пюре с маслом	120	150	2,48/3,1	4,24/5,3	15,84/19,8	111,52/139,4
Мучное кулинарное изделие/ Булочка домашняя с сахаром	75	75	8,1	4,05	31,42	194,92
Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,3
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8





## МЕНЮ

День недели: **Четверг**  
(неделя 1)

Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11л/11-18л			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Мучное кулинарное изделие в ассортименте	100	100	9,6	7,2	40,8	266,2
Каша молочная овсяная с маслом сливочным	200	220	7,9/ 8,7	11,6/ 12,8	33,7/ 37	270,6/ 297,7
Кофейный напиток с молоком	200	200	3,9	2,9	11,2	86
Хлеб пшеничный	20	30	1,5/ 2,3	0,2/0,2	9,8/ 14,8	46,9/ 70,3
<b>ОБЕД</b>						
Наименование	7-11 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность блюда			
Салат из свежих огурцов с зеленью	60	100	0,34/0,39	2,05/2,25	1,74/1,94	28,09/31,09
Рассольник «Домашний»	200	250	5,2/ 6,5	4,5/ 5,6	9/ 11,3	97,3/ 121,6
Тефтели мясные с овощами тушеными	90	100	14,1/15,7	18,6/22,9	19,6/23	302,3/361,3
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	3,1/5	5,3/13,6	19,8/26,1	139,4/247
Напиток из яблок и лимона или Напиток из яблок	200	200	0,1/0,3	0,1/0,1	15,3/8,4	62,2/35,5
Хлеб ржано- пшеничный	50	60	3,3	0,6	19,8	97,8
<b>ПОЛДНИК</b>						
Драники с соусом сметанным	--	50/10	1,7/0,3	4/1,5	10,9/0,4	86,2/16
Мучное кулинарное изделие/ Слойка с сыром	100	100	9,7	6,7	38,9	245,5
Чай с лимоном и сахаром или Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	6,6	27,9
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)</b>						
Фрукт порционно или фрукт в нарезке	100	100	0,4	0,4	9,8	44,41
Вареники с овощной начинкой (картофель)	150	150	7,2	10,9	40,1	287,1
Соус сметанный	30	50	0,8/1,33	2,4/4	2,3/3,83	33,9/56,5
Напиток из фруктово-ягодной смеси	200	200	0,2	0,1	20,1	82,4
Хлеб ржано-пшеничный	20	50	1,32/3,3	0,24/0,6	7,92/19,8	39,12/97,8



## МЕНЮ

День недели: Пятница  
(неделя 1)

Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11л/11-18л			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Фрукт порционно или фрукт в нарезке	100	100	1,53	0,53	21	94,53
Омлет натуральный с маслом	150	200	12,7/ 16,9	18/ 24	3,2/ 4,3	225,5/ 300,7
Чай витаминизированный	200	200	0,5	0,1	4,6	21,1
Хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,2
<b>ОБЕД</b>						
Наименование	7-11 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность блюда			
Салат «Молодость»	60	100	0,95/1,9	3,1/2,5	5,17/7,8	52,68/61
Суп картофельный с клецками или с макаронными изделиями	200	250	7,4/5,8	3,9/4,1	20,1/14,2	145,1/117
Палочки рыбные с овощной поджаркой	90	100	15,3/16,9	10,9/15,2	23,7/27,1	254,5/313,5
Рис отварной с маслом	150	180	3,6/ 4,3	4,8/ 5,8	36,4/ 43,7	203,5/244,2
Напиток из яблок и ягод	200	200	0,5	0,1	12,8	54,6
Хлеб ржано- пшеничный	50	50	3,3/4	0,6	19,8	97,8
<b>ПОЛДНИК</b>						
Фруктовая нарезка	--	50	0,3	0,2	6	26,5
Мучное кулинарное изделие/Пирожок с картофелем и луком	100	100	10,1	15,3	50,3	379,2
Кисломолочный продукт	150	200	4,4/ 5,8	3,8/5	6,3/ 8,4	76,4/ 101,8
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)</b>						
Салат из свеклы с сыром	60	100	4,3/7,16	7,5/12,5	4,6/7,66	102,6/171
Ленивые голубцы	160	160	15,79	10,33	18,47	229,15
Соус сметано-томатный	30	40	0,44/0,58	1,52/2,02	2,05/2,73	23,96/31,94
Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,3
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8