

Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11л/11-18л			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
Фрукт порционно или Фруктовая нарезка	100	120	0,4	0,4	9,8/10	44,41/42,7
Блинчики со сладкой подливкой	205	205	16	14	89,7	548,9
Чай черный с лимоном или Чай с сахаром	200	200	0,6	0,2	7	32,4
Хлеб пшеничный	--	30	2,3	0,2	14,8	70,3
ОБЕД						
Наименование	Обед (7-11 лет) бюджетный	Обед №1 (11-18 лет) комплекс	Энергетическая ценность блюда			
Салат из свежих помидор и огурцов с луком	60	100	0,34/0,65	2,05/2,91	1,74/2,09	28,09/29,7
Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	4,7/ 5,9	5,6/ 7,2	5,7/ 7,3	92,2/ 117,6
Крокеты мясные с соусом сметано- томатным	90	100	19,3/20,9	16,9/21,2	21,3/24,7	315,1/374,1
Макароны 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	21,6/25,1	88,1/102
Хлеб ржано- пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
ПОЛДНИК						
Драники с соусом сметанным	--	50/10	1,7/0,3	4/0,9	10,9/0,8	86,2/12,5
Мучное кулинарное изделие/Пирожок с мясо-овощной начинкой	100	100	11,6	7,9	41,9	284,9
Напиток из яблок	200	200	0,2	0,2	6,7	29,1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)						
Салат из моркови с яблоками или Фруктовая нарезка	100	100	1	3,2	12,4	82,2
Сырники творожные со сладкой подливкой	120/50	160/50	52,16	29,66	49,16	672,5
Напиток витаминизированный	200	200	0,23	0,07	15,49	59,69
Хлеб пшеничный	30	40	2,3/3	0,2/0,3	14,8/19,7	70,5/93,8



МЕНЮ

День недели: **Вторник**
(неделя 2)

Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11л/11-18л			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
Мучное кулинарное изделие в ассортименте	100	100	9,6/10	7,2/5,6	40,8/46,3	266,2/276
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	250	7,1/ 11,6	9,7/ 14,4	32,3/ 45,9	245,5/ 359,6
Кофейный напиток с сахаром	200	200	0,5	0,3	5,6	26,7
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,2	9,8	46,9
ОБЕД						
Наименование	Обед (7-11 лет) Бюджетный	Обед №1 (11-18 лет) комплекс	Энергетическая ценность блюда			
Салат из белокочанной капусты	60	100	0,7/1,28	3,04/5,06	2,26/3,76	30,97/54,62
Свекольник «Классический»	250	300	5,7/6,8	7,8/9,4	12,1/14,6	141,7/170
Пельмени отварные	150	200	24,1/32,13	22,8/30,4	49,2/61,6	486,5/648,7
Овощи тушеные	50	50	1,6/1	4,3/2,7	3,4/5,3	59/49,6
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
ПОЛДНИК						
Фруктовая нарезка	--	50	0,2	0,2	6,7	29,3
Мучное кулинарное изделие/ Пицца с сыром	100	100	8,6	6,8	33,4	229,4
Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,3
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)						
Крокеты картофельные с соусом сметано-томатным	130/50	150/50	9,43/10,12	29,33/33,6	59,8/62,18	550,03/564
Мучное кулинарное изделие/ Ватрушка с творогом	100	100	10,8	5,4	41,9	259,9
Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,3
Хлеб ржано-пшеничный	20	50	1,32/3,3	0,24/0,6	7,92/19,8	39,12/97,8



МЕНЮ

День недели: Среда
(неделя 2)

Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11л/11-18л			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
Фрукт свежий порционно или фруктовая нарезка	120	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Вареники с творожной начинкой	130	170	15,5/ 20,2	14,8/19,4	38,3/ 50,1	348,6/ 455,9
Соус молочный сладкий	30	30	1,4	2,2	8,5	68
Какао с молоком	200	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Хлеб пшеничный	20	30	1,5/ 2,3	0,2	9,8/ 14,8	46,9/ 70,3
ОБЕД						
Наименование	Обед (7-11 лет) Бюджетный	Обед (11-18 лет) комплекс	Энергетическая ценность блюда			
Салат из капусты с морковью	60	100	1,01/1,89	2,06/2,43	3,9/4,3	37,92/38,4
Суп картофельный с горохом	200	250	7,3/ 9,1	4,7/ 5,9	15/ 18,8	131,9/ 164,8
Плов с говядиной	250	250	19,1	18,4	48,2	435,3/451,1
Чай черный с лимоном или Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,7
Хлеб ржано- пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
ПОЛДНИК						
Салат коктейль-фруктовый	--	50	0,3	0,2	6	26,5
Мучное кулинарное изделие/ Пирожок печеный с начинкой из яйца с зеленым луком	100	100	5,3	3,4	43,4	225,4
Напиток из яблок и лимона или Напиток из яблок	200	200	0,2	0,1	6,2	26,4
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)						
Фрукт порционно или фруктовая нарезка	60	60	0,24	0,24	5,88	26,64
Оладьи «Домашние» с подливой сладкой или Блины с подливкой сладкой	200/40	250/40	23,37/26,73	22,53/27,6	130,92/247,68	818,97/945,4
Кофейный напиток с молоком	200	200	0,5	0,3	5,6	26,7



МЕНЮ

День недели: **Четверг**
(неделя 2)

Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11л/11-18л			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
Салат из моркови с сахаром или фруктовая нарезка	50	60	0,7/0,8	0,1	3,5/4,1	16,9/20,2
Тефтели с овощами тушеными	60	90	9,4/14,1	12,4/18,6	13,1/19,6	201,5/302,3
Макароны отварные с маслом	150	150	5,3	4,9	32,8	196,8
Чай витаминизированный	200	200	0,6	0,2	7	32,4
Хлеб пшеничный	40	60	3/4,6	0,3/0,5	19,7/29,5	93,8/140,6
ОБЕД						
Наименование	Обед (7-11 лет) Бюджетный	Обед №1 (11-18 лет) комплекс	Энергетическая ценность блюда			
Салат из свежих овощей «Ассорти»	60	100	0,6/0,7	3,1/3,9	2,2/2,8	38,6/39,1
Суп картофельный с вермишелью	200	250	5,4/6,7	5,5/6,9	15,5/19,4	133,3/166,7
Фрикадельки мясные тушеные с овощами	90	100	11,1/12,7	15,2/19,5	18,5/21,9	255,2/314,2
Гороховое пюре с маслом сливочным	150	180	14,5/17,4	7,7/9,2	33,9/40,7	263/315,6
Компот из ягод	200	200	0,5	0,1	25,3	104,4
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3/4	0,6/0,7	19,8/23,8	97,8/117,4
ПОЛДНИК						
Оладьи «Домашние» с маслом сливочным или Блины с маслом сливочным	150	150	10,1	15,3	50,3	379,2
Кисломолочный напиток/ Ряженка	150	200	4,4/5,8	3,8/5	6,3/8,4	76,4/101,8
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)						
Фрукт порционно или фруктовая нарезка	60	100	0,24/0,91	0,24/0,16	5,88/8,08	26,64/37,83
Мясной подлив с овощами	50	50	5,7/5,71	8,3/8,27	2,7/2,74	110,3/110,26
Каша пшеничная гарнирная с маслом сливочным	150	150	4,17	4,99	23,94	157,5
Напиток из яблок	200	200	0,2	0,1	20,1	82,4
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64/4	0,48/0,7	15,84/23,8	78,24/117,4

МЕНЮ



День недели: Пятница
(неделя 2)

Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11л/11-18л			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
Фрукт порционно или фруктовая нарезка	100	100	0,91	0,16	8,08	37,83
Сырники творожные	120	160	23,7/31,7	10,7/14,3	18,1/24,1	263,9/351,9
Соус фруктовый сладкий	50	50	0,2	0	10,1	41,7
Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	15/5,2	62,4/23,3
Хлеб пшеничный	30	40	2,3/ 3	0,2/0,3	14,8/ 19,7	70,3/ 93,8
ОБЕД						
Наименование	Обед (7-11 лет) Бюджетный	Обед №1 (11-18 лет) комплекс	Энергетическая ценность блюда			
Салат из свежих помидор и огурцов	60	100	0,34/1,2	2,05/2,87	1,74/2,4	28,09/29,3
Суп крестьянский с крупой	200	250	7,4/ 5,8	3,9/ 4,1	20,1/ 14,2	145,1/ 117
Тефтели мясные с овощами тушеными	90	100	12,3/13,9	17,3/21,6	15,3/18,7	266,3/325,3
Картофель отварной с маслом сливочным и зеленью	150	180	4,1/4,9	5/ 6	24,2/ 29,1	158,1/ 189,8
Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
ПОЛДНИК						
Крокеты картофельные	--	50	2,2	5,2	11,6	101,8
Мучное кулинарное изделие/ Ватрушка с фруктовой начинкой	100	100	9,7	6,7	38,9	254,5
Компот из яблок и шиповника	200	200	0,2	0,1	6,7	28,5
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)						
Фрукт порционно или фруктовая нарезка	100	100	0,4	0,4	9,8	44,41
Вареники с овощной начинкой (картофель) с соусом сметанным	120/50	150/50	6,6/12,45	18,5/ 20,67	57,33/ 65,35	439,33/ 496,72
Чай с лимоном или чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,7
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	1,98/3,3	0,36/0,6	11,88/19,8	58,68/97,8