



МЕНЮ

День недели: Понедельник
(неделя 3)

Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11л/11-18л			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
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	8,3/9,5	12,7/14,4	34,9/39,6	287,1/326,3
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
ОБЕД						
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	0,1/0,1	12,8/6,4	54,6/26,8
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
ПОЛДНИК						
Фрукт порционно или фрукт в нарезке	--	50	0,2	0,2	4,9	22,5
Мучное кулинарное изделие/ Ватрушка с творогом	100	100	10,8	5,4	41,9	259,9
Напиток из яблок	200	200	0,1	0,1	8	33
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
Чай с лимоном или Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,7



МЕНЮ

День недели: **Вторник**
(неделя 3)

Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11л/11-18л			Энергети- ческая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
Фрукт порционно или фруктовая нарезка	120	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Вареники с картофелем	120	150	6,1/7,7	6,2/7,7	36,8/46	227,3/284,1
Соус сметанный	30	30	1	2,6	2,5	37,6
Кофейный напиток с сахаром	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
ОБЕД						
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	5,2/7	4,5/10	11,7/14,2	107,8/174,3
Картофель, тушеный с мясом рубленым	250	250	21,5	23,4	21,5	397,4
Напиток из яблок и ягод	200	200	0,2	0,1	20,1/22,8	82,4/93,3
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/ Пирожок с фруктовой начинкой	100	100	5,2	4,5	30,1	181,8
Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86,6
УЖИН						
Салат «Степной» с маслом растительным	60	100	0,99/1,65	3,1/5,16	4,61/7,68	50,88/84,85
Макаронник с мясными изделиями с соусом сметано-томатным	150/50	150/50	31,61	45,70	39,7	520,2
Напиток из яблок	200	200	0,2	0,1	20,1	82,4
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64/3,3	0,48/0,6	15,84/19,8	78,24/97,8



МЕНЮ

День недели: Среда
(неделя 3)

Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11л/11-18л			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
Мучное кулинарное изделие в ассортименте	50	60	3,86	1,68	29,73	150,2
Фрикадельки тушеные с овощами	60	90	5,6/10,1	7,3/13,2	8,7/14,2	123,5/215,7
Каша пшеничная с маслом сливочным	150	180	5,2/6,2	6,9/8,28	31,3/37,56	208,3/249,96
Чай черный с лимоном или чай с сахаром	200	200	0,2/0,4	0,1/0,1	6,6/5,2	27,9/23,7
Хлеб пшеничный	40	40	3	0,3	19,7	93,8
ОБЕД						
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/ 5,5	7,3/ 6,6	7,3/ 8,5	113,8/ 115,7
Котлеты из печени с овощами тушеными или Плов из говядины	90	100	17/10,1	12,5/15,3	23,1/16,5	272/ 244,3
Макароны отварные с маслом сливочным	150	180	5,5/6,4	5,7/5,9	34,1/39,4	209,9/236,2
Компот из сухофруктов	200	200	0,4	0	25,1/21,6	102/88,1
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3/4	0,6/0,7	19,8/23,8	97,8/117,4
ПОЛДНИК						
Фруктовая нарезка	--	50	0,8	0,3	10,5	47,3
Мучное кулинарное изделие/ Эчпочмак	100	100	8,8	7	33,6	232
Компот из яблок и шиповника	200	200	0,2	0,1	4,9	21,3
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)						
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 сливочным	120	150	2,48/3,1	4,24/5,3	15,84/19,8	111,52/139,4
Мучное кулинарное изделие/ Плюшка 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 3)

Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11л/11-18л			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
Мучное кулинарное изделие в ассортименте	100	100	9,6	7,2	40,8	266,2
Каша вязкая молочная овсяная с маслом сливочным	200	220	9/ 10	10,8/ 11,9	31,8/ 34,9	260,5/ 286,5
Какао с молоком	200	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Хлеб пшеничный	20	30	1,5/ 2,3	0,2/0,2	9,8/ 14,8	46,9/ 70,3
ОБЕД						
Наименование	7-11 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность блюда			
Салат из свежих помидор и огурцов	60	100	1,9/0,34	2,05/2,25	7,8/1,74	28,09/31,09
Суп овощной «Летний»	200	250	4/5	2,9/7	6,8/ 8,5	69,1/ 117,5
Ленивые голубцы под соусом сметано-томатным	250	250	22,7	30,1	29	478,2
Напиток из яблок и лимона или Напиток из яблок	200	200	0,3/0,3	0,1/0,1	22,7/8,4	92,4/35,5
Хлеб ржано- пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
ПОЛДНИК						
Драники	--	50	1,7	4	10,9	86,2
Соус сметанный	--	10	0,3	0,9	0,8	12,5
Мучное кулинарное изделие/ Слойка с фруктовой начинкой	100	100	12,5	8,7	41,8	295,8
Чай с лимоном и сахаром или Чай с сахаром	200	200	0,2/0,5	0,1	6,6/5,4	27,9/24,4
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)						
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 3)

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	1,53	0,53	21	94,53
Омлет натуральный с маслом	150	200	16,9/22,6	22,2/29,7	3,5/4,7	282,1/376,1
Чай витаминизированный	200	200	0,4	0,1	15,6	64,9
Хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,2
ОБЕД						
Наименование	7-11 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность блюда			
Винегрет овощной	60	100	0,7/1,9	5,4/2,5	4/7,8	67,1/61
Суп картофельный с клецками	200	250	7,4/9,3	3,9/4,9	20,1/25,1	145,1/181,4
Тефтели рыбные с овощами тушеными	90	100	20,5/22,1	14,7/19	27/30,4	322,1/381,1
Рис отварной с маслом сливочным	150	180	3,5/ 4,3	5,6/6,7	35,8/ 42,9	207,5/249
Напиток из яблок и ягод	200	200	0,5	0,1	12,8	54,6
Хлеб ржано- пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
ПОЛДНИК						
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	200	200	5,8	5	8,4	101,8
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)						
Салат из свеклы с сыром	60	100	4,3/7,16	7,5/12,5	4,6/7,66	171/102,6/71
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