



## МЕНЮ

День недели: Понедельник  
(неделя 4)

Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11л/11-18л			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углевод ы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Фрукт порционно или в нарезке	100	120	0,4/0,5	0,4/0,5	9,8/11,8	44,41/53,3
Блинчики с молоком стужённым	205	205	16	14	89,7	548,9
Чай с лимоном или чай с сахаром	200	200	0,5	0,1	5,4	24,4
Хлеб пшеничный	--	30	2,3	0,2	14,8	70,3
<b>ОБЕД</b>						
Наименование	7-11 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность Блюда			
			Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность
Салат из свежих помидор и огурцов	60	100	0,34/0,65	2,05/2,91	1,74/2,09	28,09/29,7
Суп овощной «Летний»	200	250	4,7/5,8	5,6/7	5,7/7,1	92,2/115,3
Мясной подлив с овощами	90	100	10,1/11,7	17,8/22,1	12,4/15,8	250,7/309,7
Макароны отварные с маслом сливочным	150	180	5,8/6,9	7/8,4	33,5/42,5	227,7/273,3
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,4	0	25,1	102
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3/3,8	0,6/0,4	19,8/24,6	97,8/117,2
<b>ПОЛДНИК</b>						
Драники, соус сметанный	--	50/10	1,7/0,3	4/0,8	10,9/0,8	86,2/11,3
Мучное кулинарное изделие/ Булочка закусочная с сыром	100	100	12,5	8,7	41,8	295,8
Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86,6
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)</b>						
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/ 60,08	29,66/ 33,27	49,16/ 55,18	672,5/ 760,47
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	70,3/93,8



## МЕНЮ

День недели: **Вторник**  
(неделя 4)

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	11	7,7	41,8	280,1
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	250	7,1/11,6	7,2/14,4	31,3/45,9	217,9/359,6
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
<b>ОБЕД</b>						
Наименование	7-11 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность блюда			
Салат из белокочанной капусты	60	100	0,7/1,28	3,04/50,6	2,26/3,76	30,97/51,62
Свекольник «Классический»	250	300	5,7/6,84	7,8/9,36	12,1/14,52	141,7/170,04
Пельмени отварные	150	200	18,6/32,13	21,2/30,4	43,8/61,6	440,6/648,7
Соус овощной с томатом	50	50	1	2,7	5,7	51,8
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
<b>ПОЛДНИК</b>						
Фруктовая нарезка	--	50	0,3	0,2	6	26,5
Мучное кулинарное изделие/ Эчпочмак	100	100	838	7	33,6	232
Компот из ягод	200	200	0,5	0,1	12,8	54,6
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)</b>						
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/ Вагрушка 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	0,42/0,6	7,92/ 19,8	39,12/97,8



## МЕНЮ

День недели: Среда  
(неделя 4)

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 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	1,4/1,3	2,2/1,5	8,5/9,8	68/57,8
Какао с молоком	200	200	3,4	2,6	11	81
Хлеб пшеничный	20	30	1,5/2,3	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 Свеклы с сыром	60	100	4,3/5,89	7,5/8,43	4,6/5,3	102,6/138,4
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	250	7,3/9,1	4,7/5,9	15/18,8	131,9/164,8
Котлета мясная	90	90	15,9	24,9	31,8/31,8	414,7
Овощи тушеные	10	10	0,2	1,2	1,2	16,2
Рис отварной с маслом сливочным	150	180	3,5/4,3	5,6/ 6,7	35,8/ 42,9	207,5/ 249
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
<b>ПОЛДНИК</b>						
Салат коктейль-фруктовый	--	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
Напиток из яблок и лимона или напиток из яблок	200	200	0,2	0,1	6,2	26,4
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)</b>						
Мучное кулинарное изделие/ Булочка закусочная с сыром	100	100	9,6	7,2	40,8	266,2
Гречка по-купечески с мясными рубленными изделиями	180	200	8,49/ 9,43	11,6/ 12,88	18,7/ 20,77	215,26/ 239,22
Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	15	62,4
Хлеб пшеничный	20	50	1,5/3,8	0,2/0,4	9,8/24,6	46,9/117,2





## МЕНЮ

День недели: **Четверг**  
(неделя 4)

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 сахаром или салат фруктовый	50	60	0,7/0,8	0,1/0,1	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
Макаронные изделия отварные	150	150	5,8	7	35,4	227,7
Чай витаминизированный	200	200	0,5	0,1	4,6	21,1
Хлеб пшеничный	40	60	3/4,6	0,3/0,5	19,7/29,5	93,8/140,6
<b>ОБЕД</b>						
Наименование	7-11 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность блюда			
Винегрет овощной	60	100	0,7/0,9	5,4/6,9	4/4,8	67,1/69,1
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	13,4/12,7	13,1/19,5	12,5/31,9	221,6/314,2
Гороховое пюре с маслом сливочным	150	180	14,5/15,8	7,7/5,3	33,9/36,8	263/257,8
Компот из ягод	200	200	0,5	0,1	25,3	104,4
Хлеб ржано- пшеничный	50	50	3,3/3,8	0,6/0,4	19,8/24,6	97,8/117,2
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)</b>						
Салат из белокочанной капусты	60	100	0,24/0,4	0,24/0,4	5,88/9,8	26,64/44,4
Мясной подлив с овощами	50	50	5,71	8,27	2,74	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	2,64/3,8	0,48/0,4	15,84/24,6	78,24/117,2



## МЕНЮ

День недели: Пятница  
(неделя 4)

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 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
<b>ОБЕД</b>						
Наименование	7-11 лет	11-18 лет	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 картофельный с клецками	200	250	6,8/8,6	6,5/8,1	26,2/32,8	190,7/238,4
Палочки рыбные с овощной поджаркой	90	100	15,3/16,9	10,9/15,2	23,7/27,1	254,5/313,5
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	3,1/4,9	5,3	19,75/29,1	139,4/189,8
Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржано- пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
<b>ПОЛДНИК</b>						
Крокеты картофельные	--	50	2,2	5,2	11,6	101,8
Мучное кулинарное изделие/Вагрушка «Венгерская» с яблоком	100	100	12,5	8,7	41,8	295,8
Чай фруктовый	200	200	0,2	0,1	6,7	28,5
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)</b>						
Фрукт порционно или в нарезке	100	100	0,4	0,4	9,8	44,41
Вареники с овощной начинкой (картофель) с соусом сметанным	120/50	150/50	11/12,45	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