

Утверждаю :

Директор школы **Г.П. Адеева**

01.09.2023 год



Журнал

14 – дневного меню на осенний период по возрастам 7-11 лет, 12 и старше

Начат : 01.09.2023г.

Окончен :

МЕНЮ

7-11 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ 50	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ 50	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 180	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ 50	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ 50	КАКАО С МОЛОКОМ 200	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ 50
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	БУТЕРБРОД С СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 50/0/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА 150	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ 150	БУТЕРБРОД С СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 50/0/10	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ 150
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50/0/15	КАКАО С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 50/10/15	ЙОГУРТ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 50	КАКАО С МОЛОКОМ 200		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 50/10/15	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 50/20/30
АПЕЛЬСИН 185	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 180		ЙОГУРТ 200	ЙОГУРТ 200		АПЕЛЬСИН 175
Полдник						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ 80	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	АПЕЛЬСИН 175	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200
ПЕЧЕНЬЕ 14	ПРЯНИКИ 14	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ВАФЛИ 14	ВАФЛИ 14	ВАФЛИ 14	ПРЯНИКИ 14
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 100	СУП С КРУПНОЙ И СМЕТАНОЙ 250	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) 100	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ 100	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 100
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 250	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 250	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 250
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 90	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 120	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180
РЫБА ЖАРЕНАЯ 90	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 90	РЫБА ЖАРЕНАЯ 90
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ПЕЧЕНЬ ЖАРЕНАЯ С МАСЛОМ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100	МЯСО ОТВАРНОЕ 90	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80
Ужин						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ 50	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 180	БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 100	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 150	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100

МЯСО ОТВАРНОЕ 90	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 90	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ 120	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	БАНАН 185	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 130	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 150
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 37	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 41	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 34	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200
РИС ОТВАРНОЙ 150		ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
Вечерка						
ЙОГУРТ 200	ЙОГУРТ 200	ЙОГУРТ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180
БАТОН 50	ЯБЛОКО 185 БАТОН 50	БАТОН 50	БАТОН 50	БАТОН 50	БАТОН 50	БАТОН 50
	БАТОН 50		БАНАН 185		ЯБЛОКО 180	

МЕНЮ

7-11 лет

8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 180	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 50/20/10	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ 50	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ 50	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ 50	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ 50	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 50/20/10	БУТЕРБРОД С СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 50/0/10	КАКАО С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОД С СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 50/10	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50/0/20	
КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	АПЕЛЬСИН 180	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 150	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 50/20/10	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50/0/20	АПЕЛЬСИН 170	
БАНАН 185	ЯБЛОКО 180	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	
			БАНАН 185	ЙОГУРТ 200	БАНАН 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	
ЙОГУРТ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/10	Полдник				
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ 60	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ЯБЛОКО 185	ЙОГУРТ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	
	ПЕЧЕНЬЕ 14		ВАФЛИ 14		ПЕЧЕНЬЕ 14		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 100	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ 100	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 90	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ 100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 250	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 100	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ 150	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 250	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250	РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ 90	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ со сметаной 250	РИС ОТВАРНОЙ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ 150	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ 90	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНОМ СОУСЕ 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ) 100	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ 250	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ (ИЗ СЫРОГО) 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	
Ужин							
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 180	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 150	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ОЛАДЫ С ДЖЕМОМ 100/0/14	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 150	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 100	

ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 180	ТЕ-ФТЕЛИ РЫБНЫЕ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ЯЙЦА-ВАРЕННЫЕ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 22
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 41	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КАПУСТА ЖАРЕНАЯ 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 32	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РИСОВЫЕ, ПШЕННЫЕ с повидлом 180	ЧАЙ С САХАРОМ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200
				МЯСО ОТВАРНОЕ 90		
Вечерка						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ЙОГУРТ 200
БАТОН 50	БАТОН 32	БАТОН 50	БАТОН 50	БАТОН 50	БАТОН 50	БАТОН 50

МЕНЮ

12-18 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ 50	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ 50	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ 50	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ 50	КАКАО С МОЛОКОМ 200	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ 50
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 300	БУТЕРБРОД С СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 50/0/20	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА 200	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ 200	БУТЕРБРОД С СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 50/0/20	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ 200
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50/0/25	КАКАО С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 50/20/20	ЙОГУРТ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200		ЙОГУРТ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 50/25/10
АПЕЛЬСИН 185	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 230		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 50/10/15	ЙОГУРТ 200		АПЕЛЬСИН 165
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ 20	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	АПЕЛЬСИН 155	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ПРЯНИКИ 20	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ 80	ВАФЛИ 20	ВАФЛИ 20	ВАФЛИ 20	ПРЯНИКИ 17
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 150	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 150	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 150	СУП С КРУПНОЙ И СМЕТАНОЙ 300	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) 150	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ 150	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 150
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 300	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ 300	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 300	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 230	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 300	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 300	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 300
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 200	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 100	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 230	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 230	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 230
РЫБА ЖАРЕНАЯ 120	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 120	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 230	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 120	РЫБА ЖАРЕНАЯ 120
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 120	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 120	ПЕЧЕНЬ ЖАРЕНАЯ С МАСЛОМ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 150	МЯСО ОТВАРНОЕ 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 120
Ужин						

МЯСО ОТВАРНОЕ 80	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ 50	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 230	БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 100	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 230	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 150
ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 230	ЗАПЕКАНКА рисовая С ИЗЮМОМ 200	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 100	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 200	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ 120	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40
РИС ОТВАРНОЙ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 100	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 230
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 120	БАНАН 185	ЧАЙ С САХАРОМ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 82	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100
Вечерка						
ЙОГУРТ 200	ЙОГУРТ 200	ЙОГУРТ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200
БАТОН 50	ЯБЛОКО 185	БАТОН 50	БАТОН 50	БАТОН 50	БАТОН 50	БАТОН 50
	БАТОН 50		БАНАН 185		ЯБЛОКО 178	

МЕНЮ

12-18 лет

8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 250	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 200	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 50/20/10	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ 50	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ 50	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ 50	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ 50
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 50/25/10	БУТЕРБРОД С СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 50/0/10	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПЕРКУЛЕСОВАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 300	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50/0/20
КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	АПЕЛЬСИН 178	БУТЕРБРОД С СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 50/10	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 50/25/10	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50/0/25	АПЕЛЬСИН 151
БАНАН 185	ЯБЛОКО 178	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200
			БАНАН 185	ЙОГУРТ 200	БАНАН 160	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200
Полдник						
ЙОГУРТ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ЯБЛОКО 185	ЙОГУРТ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200
	ПЕЧЕНЬЕ 15	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С ИЗЮМОМ 100	ВАФЛИ 15		ПЕЧЕНЬЕ 15	
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 150	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 150	САЛАТ ИЗ БЕЛОКочАННОЙ КАПУСТЫ 150	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 90	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 300	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 150
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 300	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ 230	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 300	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ со сметаной 300	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 300	РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ 120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 300
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 230	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 230	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	РИС ОТВАРНОЙ 230	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ 230
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 120	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ 120	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 230	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 120	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 100
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 120	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 120	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) 100	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 300	ХЛЕБ РЖАНОЙ 120	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 120	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ (ИЗ СЫРОГО) 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 120
Ужин						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 230	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 230	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ОЛАДЫ С ДЖЕМОМ 100/0/30	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 200	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 100

