

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюд с 7 до 11 лет (гр.)	Выход блюд с 12 лет и старше (гр.)
Омлет натуральный	110	110
Кабачковая икра	60	100
Масло порциями /сыр порциями	5/10	5/10
Чай с лимоном	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Яблоко	100	100
	542,2 ккал	573,4 ккал



2 ЗАВТРАК

Сок фруктовый	200	200
Печенье	25	25
	189,8 ккал	189,8 ккал



ОБЕД

Свежие помидоры	60	100
Борщ со свежей капустой и картофелем	250	250
Котлеты из говядины	100	100
Пюре картофельное	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб бородинский	50	80
	797,2 ккал	906,4 ккал



УЖИН

Каша молочная пшенная	250	250
Какао с молоком	200	200
Пицца школьная	100	100
Хлеб пшеничный	50	50
	777,9 ккал	777,9 ккал



ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюд с 7 до 11 лет (гр.)	Выход блюд с 12 лет и старше (гр.)
Свежие огурцы	60	100
Гуляш из говядины	90	100
Макароны отварные	150	180
Кофейный напиток	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
	560 ккал	617 ккал



2 ЗАВТРАК

Чай с сахаром	200	200
Сушка ванильная	25	25
	132 ккал	132 ккал



ОБЕД

Капуста тушеная	60	100
Суп картофельный с пшеном	250	250
Рыбные котлеты любительские	100	100
Картофель отварной	150	180
Кисель из плодов или ягод	200	200
Хлеб бородинский	50	80
	733,7 ккал	862,2 ккал



УЖИН

Запеканка рисовая с творогом с соусом	150/50	180/50
Кефир	200	200
Хлеб пшеничный	50	80
Св фрукты по сезону	100	100
	591,75 ккал	717,75 ккал



Среда

3 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 12 лет и старше (гр.)
Рыба тушеная в томате с овощами	100	120
Пюре картофельное	150	180
Чай с лимоном	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
	470 ккал	529 ккал



2 ЗАВТРАК

Вафли	30	30
Сок фруктовый	200	200
	246,5 ккал	246,5 ккал



ОБЕД

Икра кабачковая (из св кабачков)	60	100
Борщ с картофелем	250	250
Печень по-строгановски	100	100
Каша пшеничная	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб бородинский	50	80
Свежие фрукты	100	100
	929,8 ккал	1099,4 ккал



УЖИН

Св помидоры	60	100
Яйцо вареное	1 шт	1 шт
Макароны отварные с сыром	150	180
Кофейный напиток	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
	565,7 ккал	695,4 ккал



Четверг

4 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 12 лет и старше (гр.)
Каша молочная геркулесовая	250	250
Масло порциями	5	10
Кофейный напиток	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
	505 ккал	510 ккал



2 ЗАВТРАК

Чай с лимоном	200	200
Бутерброд с повидлом	55	55
	255 ккал	255 ккал



ОБЕД

Кукуруза сладкая с т о	60	100
Суп - лапша домашняя	250	250
Рагу из птицы	175	200
Компот из яблок	200	200
Хлеб бородинский	50	80
	595 ккал	745,4 ккал



УЖИН

Сырники из творога с сгущенным молоком	150/20	200/20
Ряженка	180	200
Свежие фрукты по сезону	100	100
Хлеб пшеничный	50	80
	802,6 ккал	1034,8 ккал



Пятница

5 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 12 лет и старше (гр.)
Зеленый горошек с т о	60	60
Птица отварная	100	100
Каша пшеничная	150	180
Чай с сахаром	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
	631,7 ккал	717,7 ккал



2 ЗАВТРАК

Сок фруктовый	200	200
Пряники	40	40
	229,6 ккал	229,6 ккал



ОБЕД

Св огурцы	60	100
Борщ с фасолью и картофелем	250	250
Перец, фаршированный мясом и рисом	150	150
Макароны отварные	150	150
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб бородинский	50	80
Свежие фрукты по сезону	100	100
	810,2 ккал	877,4 ккал



УЖИН

Каша молочная гречневая	250	250
Какао с молоком	200	200
Хлеб пшеничный	50	80
	603 ккал	673,8 ккал



Понедельник

6 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 12 лет и старше (гр.)
Каша молочная манная	250	250
Сыр порциями	10	30
Масло порциями	5	10
Кофейный напиток	200	200
Хлеб пшеничный	50	60
	529,3 ккал	662,3 ккал



2 ЗАВТРАК

Сок фруктовый	200	200
Печенье	25	25
	189,8 ккал	189,8 ккал



ОБЕД

Кукуруза сладкая с т о	60	100
Борщ с св капустой и картофелем	250	250
Фрикадельки из говядины в соусе	105	105
Рис отварной	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб бородинский	50	80
Св фрукты по сезону	100	100
	837,4 ккал	1004,4 ккал



УЖИН

Зеленый горошек	60	100
Рыба припущенная в молоке	100	100
Картофель тушеный	150	180
Чай с сахаром	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
	546,7 ккал	615,3 ккал



Вторник

7 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 12 лет и старше (гр.)
Пудинг из творога с молочным соусом	150/50	200/50
Какао с молоком	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Свежие фрукты по сезону	100	100
	823,7 ккал	823,7 ккал



2 ЗАВТРАК

Кефир	180	180
Бутерброд с повидлом	55	55
	246 ккал	246 ккал



ОБЕД

Свежие огурцы	60	100
Суп картофельный гороховый	250	250
Оладьи из печени	100	100
Макароны отварные	150	180
Кисель из плодов или ягод	200	200
Хлеб бородинский	50	100
	866,2 ккал	972,4 ккал



УЖИН

Капуста тушеная	60	100
Яйцо вареное	1 шт	1 шт
Каша пшеничная	150	180
Чай с сахаром	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
	563,9 ккал	726 ккал



ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 12 лет и старше (гр.)
Рыба тушеная в томате с овощами	100	120
Пюре картофельное	150	180
Чай с лимоном	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
	470 ккал	529 ккал



2 ЗАВТРАК

Сок фруктовый	200	200
Вафли	30	30
	246,5 ккал	246,5 ккал



ОБЕД

Салат из св помидор	60	100
Борщ с картофелем	250	250
Говядина в кисло-сладком соусе	100	100
Каша гречневая	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб бородинский	50	80
	853,6 ккал	1001,1 ккал



УЖИН

Каша молочная пшенная	250	250
Крендель сахарный	50	50
Какао с молоком	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Свежие фрукты по сезону	100	100
	682,9 ккал	682,9 ккал



Четверг

9 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 12 лет и старше (гр.)
Кабачковая икра	60	100
Яйцо вареное	1 шт	1 шт
Макароны отварные с сыром	150	180
Кофейный напиток	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
	599,3 ккал	680,6 ккал



2 ЗАВТРАК

Молоко кипяченое	200	200
Сушка ванильная	20	20
	170,3 ккал	170,3 ккал



ОБЕД

Салат из св огурцов и помидор	60	100
Суп картофельный с клецками	250	250
Кролик тушеный в соусе	100	100
Каша пшеничная	150	180
Хлеб бородинский	50	100
Компот из яблок	200	200
	793,75 ккал	875,75 ккал



УЖИН

Кукуруза сладкая с т о	60	100
Рагу из птицы	200	220
Чай с сахаром	200	200
Хлеб пшеничный	50	80
	461,4 ккал	591,2 ккал



ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 11 лет и старше (гр.)
Зеленый горошек	60	100
Плов из птицы	200	200
Чай с сахаром	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
	577,2 ккал	609,5 ккал



2 ЗАВТРАК

Ряженка	180	180
Зефир	30	30
	189,6 ккал	189,6 ккал



ОБЕД

Икра баклажанная	60	100
Щи из св капусты с картофелем	250	250
Жаркое по-домашнему	175	200
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб бородинский	50	80
	672,2 ккал	817,4 ккал



УЖИН

Ленивые вареники со сгущенным молоком	150/15	200/15
Какао с молоком	200	200
Хлеб пшеничный	50	80
Свежие фрукты по сезону	100	100
	632,85 ккал	794,97 ккал

