

Меню приготавливаемых блюд

Всесезонное (21 дневное)

Утверждаю

Возрастная Дети 7-11 лет и 12-18 лет (с

директор

категория изменением норм)

Н.В. Митковская

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда
День 1 (понедельник)		
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150/200г
	Сыр порционный	12г
	Масло сливочное	10г
	Кофейный напиток с молоком	200г
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г
ОБЕД	Щи со сметаной	200/250г
	Плов с мясом	150/200г
	Овощи натуральные, соленые (помидор)	60г
	Компот из смеси сухофруктов	200г
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г
ПОЛДНИК	Булочка сдобная	80г
	Молоко. Молочный коктейль.	200г
УЖИН	Картофельное пюре (с маслом)	150/200г
	Рыба жареная	90г
	Икра кабачковая	50г
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200г
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г
День 2 (вторник)		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой, геркулесовой с маслом и сахаром)	200/250г
	Яйцо отварное	1 шт
	Масло сливочное	10 г
	Чай с лимоном	200г
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты и моркови	60г
	Борщ со сметаной	200/250г
	Макароны отварные с маслом	150/200г
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90г
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200г
	Хлеб пшеничный	40г
Хлеб ржаной	40г	

ПОЛДНИК	Печенье «Ленинградское»	50г
	Кисель	200г
	Фрукт	180г
УЖИН	Картофель, жаренный из отварного	150/200г
	Курица порционная	90г
	Компот из сухофруктов	200г
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г
	Салат овощной	60г
День 3 (среда)		
ЗАВТРАК	Каша молочная (кукурузная, пшеничная, ячневая)	150/200г
	Бутерброд с маслом	10г
	Хлеб пшеничный	40г
	Батон пшеничный	40г
	Напиток кофейный	200г
ОБЕД	Суп гречневый со сметаной	200/250г
	Капуста, тушенная с мясом	150/200г
	Напиток из шиповника	200г
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г
ПОЛДНИК	Булочка «Октябренок»	80г
	Какао с молоком	200г
УЖИН	Макароны отварные	150/200г
	Рыба жареная	90г
	Соки овощные ,фруктовые	200г
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г
	Фрукты свежие	180 г
День 4 (четверг)		
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/200г
	Батон пшеничный	40г
	Хлеб пшеничный	40г
	Сыр порционно	12г
	Кофейный напиток с молоком	200г
ОБЕД	Суп с рыбными фрикадельками (Уха)	200/250г
	Гороховое пюре с маслом	150/200г
	Котлета рыбная	90г
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г
	Компот из сухофруктов	200г
ПОЛДНИК	Фрукты свежие	180г
	Пряник	50г
	Кисломолочный продукт	200г
УЖИН	Картофель, тушенный с мясом	150/200г
	Соки овощные, фруктовые	200г
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г
	Винегрет	60г
День 5 (пятница)		
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из смеси риса и пшена с	150/200г

	маслом и сахаром	
	Джем, повидло фруктовое	30г
	Хлеб пшеничный	40г
	Батон пшеничный	40г
	Чай с лимоном и сахаром	200г
ОБЕД	Салат витаминный (вариант 1)	60г
	Суп картофельный с клецками	20/250г
	Печень по-строгоновски	90г
	Каша перловая отварная маслом сливочным	150/200г
	Сок фруктовый, овощной.	200г
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г
ПОЛДНИК	Бутерброд с колбасой	90г
	Какао с молоком	200г
УЖИН	Капуста тушенная	150/200г
	Курица жареная	90г
	Кисель	200г
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г
	Фрукты свежие	180г
День 6 (суббота)		
ЗАВТРАК	Сырники из творога со сгущенным молоком или вареньем	150/200г
	Бутерброд с маслом	50г
	Яйцо отварное	1 шт
	Чай сахаром	200г
	Батон пшеничный	40г
	Хлеб пшеничный	40г
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/250г
	Картофель тушенный с мясом	150/200г
	Напиток из плодов шиповника	200г
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г
ПОЛДНИК	Булочка ванильная	100г
	Молоко кипяченое	200г
	Фрукты свежие	180г
УЖИН	Гречка отварная с маслом	150/200г
	Гуляш мясной	80г
	Салат из отварной свеклы	60г
	Сок овощной, фруктовый	200г
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г
День 7 (воскресенье)		
ЗАВТРАК	Каша молочная вязкая из риса, ячневой, кукурузной крупы с сахаром и маслом	200/250г
	Сыр порционно	12г
	Масло сливочное	10г
	Какао с молоком	200г
	Батон пшеничный	40г
	Хлеб пшеничный	40г

ОБЕД	Суп с мясными фрикадельками	200/250г
	Котлета Домашняя	90г
	Рис отварной с маслом	150/200г
	Компот из сухофруктов	200г
	Икра кабачковая	60г
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г
ПОЛДНИК	Оладьи с джемом и повидлом	100г
	Йогурт	200г
	Фрукты свежие	180г
УЖИН	Картофель отварной с маслом	150/20г
	Рыба жареная	90г
	Салат из белокочанной капусты	60г
	Сок овощной, фруктовый	200г
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г
День 8 (понедельник)		
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150/200г
	Джем, повидло фруктовое	30г
	Масло сливочное	10г
	Батон пшеничный	40г
	Хлеб пшеничный	40г
	Чай с сахаром и лимоном	200г
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200/250г
	Гречка отварная вязкая с маслом сливочным	150/200г
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90г
	Сок фруктовый ,овощной.	200г
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г
ПОЛДНИК	Булочка «Бутербродная»	50г
	Сыр порционно	20г
	Какао с молоком	200г
УЖИН	Картофельное пюре с маслом	150/200г
	Сосиска, сарделька отварная	100г
	Компот из сухофруктов	200г
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г
	Салат из морской капусты	60г
День 9(вторник)		
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/200г
	Масло сливочное	10г
	Какао с молоком	200г
	Батон пшеничный	40г
	Хлеб пшеничный	40г
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой (перловой, рисовой, пшеничной)	200/250г
	Жаркое по - домашнему	150/200г
	Сок овощной, фруктовый	200г
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г

ПОЛДНИК	Печенье	50г
	Кисель	200г
	Фрукты свежие	
УЖИН	Макароны отварные с маслом сливочным	150/200г
	Рыба жареная	90г
	Компот из сухофруктов	200г
	Салат из отварной свеклы с чесноком	60г
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г
День 10(среда)		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом	150/200г
	Масло сливочное	10г
	Яйцо отварное	1 шт.
	Батон пшеничный	40г
	Хлеб пшеничный	40г
	Чай с сахаром и лимоном	200г
ОБЕД	Щи с сметаной	200/250г
	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/200г
	Тефтели рыбные	80г
	Компот из сухофруктов	200г
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г
ПОЛДНИК	Булочка «Октябренок»	80г
	Кисломолочный напиток (варенец, кефир, ряженка)	200г
	Фрукты свежие	180г
УЖИН	Плов с мясом	150/200г
	Сок овощной, фруктовый	200г
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г
День 11 (четверг)		
ЗАВТРАК	Каша пшенная или рисовая с изюмом и маслом	200/250г
	Масло сливочное	10г
	Сыр порционно	12г
	Кофейный напиток	200г
	Батон пшеничный	40г
	Хлеб пшеничный	40г
ОБЕД	Борщ с картофелем и сметаной	20/250г
	Каша рассыпчатая (гречневая, перловая, рисовая) с маслом сливочным	150/200г
	Гуляш мясной	90г
	Напиток из шиповника	200г
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г
ПОЛДНИК	Какао	200г
	Бутерброд с колбасой	90г
УЖИН	Рагу овощное с курицей	200/250г
	Сок овощной, фруктовый	200г
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г
	Фрукты	

День 12(пятница)		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная гречневой крупой с маслом	200/250г
	Джем, повидло фруктовое	30г
	Чай сахаром и лимоном	200г
	Батон пшеничный	40г
	Хлеб пшеничный	40г
ОБЕД	Суп полевой со сметаной	200/250г
	Гороховое пюре с маслом	150/200г
	Тефтели мясные (Вариант №1)	90г
	Компот из сухофруктов	200г
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г
	Овощи свежие, соленые(томаты)	60г
ПОЛДНИК	Вафли	40г
	Кисель	200г
	Фрукты свежие	180г
УЖИН	Картофельное пюре с маслом	150/200г
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90г
	Сок фруктовый, овощной	200г
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г
День 13(суббота)		
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150/200г
	Сыр порционный	12г
	Масло сливочное	10г
	Чай с сахаром и лимоном	200г
	Батон пшеничный	40г
	Хлеб пшеничный	40г
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200/250г
	Картофельное пюре с маслом	150/200г
	Голубцы ленивые с мясом и рисом	90г
	Компот из сухофруктов	200г
	Икра кабачковая	50г
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г
ПОЛДНИК	Пряники	50г
	Кисломолочный продукт	200г
	Фрукты свежие	180г
УЖИН	Суп с лапшой	200/250г
	Яйцо отварное	1 шт
	Сок овощной, фруктовый	200г
	Салат витаминный (вариант 1)	60г
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г
День 14(воскресенье)		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом	200/250г
	Масло сливочное	10г
	Бутерброд с колбасой	80г
	Кофейный напиток	200г
	Батон пшеничный	40г

ОБЕД	Борщ с капустой и сметаной	200/250г
	Картофель отварной маслом сливочным	150/200г
	Тефтели рыбные	90г
	Напиток из шиповника	200г
	Овощи натуральные, соленые (огурцы)	60г
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г
ПОЛДНИК	Булочка домашняя с сахаром	100г
	Фрукты свежие	180г
	Молоко кипяченое	200г
УЖИН	Пельмени мясные (полуфабрикат) с маслом сливочным	200/250г
	Кисель	200г
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60г
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г
День 15(понедельник)		
ЗАВТРАК	Каша из смеси круп с изюмом	200/250г
	Масло сливочное	10г
	Сыр порционнно	12г
	Какао с молоком	200г
	Батон пшеничный	40г
	Хлеб пшеничный	40г
ОБЕД	Щи со сметаной	200/250г
	Плов с мясом	150/200г
	Сок овощной, фруктовый	200г
	Салат витаминный	60г
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г
ПОЛДНИК	Булочка «Октябренок»	80г
	Чай с сахаром и лимоном	200г
УЖИН	Картофельное пюре	150/200г
	Рыба жареная	90г
	Компот из сухофруктов	200г
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г
	Фрукты свежие	180г
День 16(вторник)		
ЗАВТРАК	Каша манная с маслом	200/250г
	Яйцо отварное	1шт
	Чай с сахаром и лимоном	200г
	Батон пшеничный	40г
	Хлеб пшеничный	40г
ОБЕД	Суп с фасолью и сметаной	200/250г
	Капуста тушенная	150/200г
	Сосиска, сарделька отварная	100г
	Напиток из шиповника	200г
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г
ПОЛДНИК	Вафли	50г

	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, варенец, йогурт)	200г
	Фрукты свежие	180г
УЖИН	Жаркое по-домашнему с мясом	200/250г
	Сок фруктовый	200г
	Салат овощной (винегрет)	60г
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г
День 17(среда)		
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой и маслом	200/250г
	Масло сливочное	10г
	Кофейный напиток	200г
	Батон пшеничный	40г
	Хлеб пшеничный	40г
ОБЕД	Рассольник с сметаной	200/250г
	Гуляш мясной	80г
	Рис отварной маслом сливочным	150/200
	Сок овощной, фруктовый	200г
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г
ПОЛДНИК	Бутерброд с колбасой	80г
	Чай сахаром	200г
	Фрукты свежие	180г
УЖИН	Рагу овощное с курицей	200/250г
	Компот из сухофруктов	200г
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г
День 18(четверг)		
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	150/200г
	Сыр порционно	12г
	Масло сливочное	10г
	Чай с сахаром	200г
	Батон пшеничный	40г
	Хлеб пшеничный	40г
ОБЕД	Борщ с фасолью и картофелем, с сметаной	200/250г
	Сельдь соленая с луком (рыба жареная)	90г
	Компот из сухофруктов	200г
	Хлеб пшеничный	40г
	Картофельное пюре с маслом	150/200г
	Хлеб ржаной	40г
ПОЛДНИК	Булочка сдобная	80г
	Молоко кипяченое	
УЖИН	Каша рассыпчатая (пшено, гречка, перловка)	150/200г
	Курица порционная	80г
	Свёкла с чесноком	60г
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г
	Сок фруктовый, овощной	200г
День 19(пятница)		
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной	200/250г

	,пшеничной круп с маслом	
	Сыр порционно	12г
	Масло сливочное	10г
	Кофейный напиток	200г
	Батон пшеничный	40г
	Хлеб пшеничный	40г
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200/250г
	Печень по-строгановски	80г
	Макароны отварные с маслом	150/200г
	Сок овощной, фруктовый	200г
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г
ПОЛДНИК	Печенье	50г
	Чай с лимоном и сахаром	200г
	Фрукт свежий	180г
УЖИН	Картофель, жаренный из отварного	150/200г
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90г
	Кисель	200г
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г
День 20(суббота)		
ЗАВТРАК	Сырники из творога со сгущенным молоком или вареньем	150/200г
	Масло сливочное	10г
	Какао с молоком	200г
	Батон пшеничный	40г
	Хлеб пшеничный	40г
ОБЕД	Щи из свежей капусты с сметаной	200/250г
	Котлета домашняя мясная	90г
	Гороховое пюре с маслом	150/200г
	Напиток из шиповника	200г
	Салат из овощей	60г
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г
ПОЛДНИК	Пирог с повидлом	100г
	Кисломолочный напиток	200г
	Фрукт свежий	180г
УЖИН	Картофель тушеный с мясом	200/250г
	Сок овощной, фруктовый	200г
	Яйцо отварное	1шт
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г
День21(воскресенье)		
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой ,кукурузной круп с маслом	200/250г
	Сыр порционно	12г
	Масло сливочное	10г
	Кофейный напиток с молоком	200г
	Батон пшеничный	40г
	Хлеб пшеничный	40г
ОБЕД	Суп овощной с сметаной	200/250г

	Запеканка картофельная с мясом	150/200г
	Соус сметанный	50г
	Компот из сухофруктов	200г
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г
ПОЛДНИК	Блинчики с повидлом или фруктовым джемом	100г
	Чай с сахаром и лимоном	200г
	Фрукты свежие	180г
УЖИН	Суп картофельный с рыбными фрикадельками(уха)	200/250г
	Яйцо отварное	1шт
	Сок овощной, фруктовый	200г
	Хлеб пшеничный	40г
	Хлеб ржаной	40г