

Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11л/11-18л			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угловод м	
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	5,5/6,2	6,5/7,4	26,4/30	185,8/211,2
Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,7
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 из капусты с морковью	60	100	1,01/1,68	2,06/3,43	3,9/6,5	37,92/63,2
Суп картофельный с вермишелью	200	250	5,4/6,7	5,5/6,9	15,5/19,4	133,3/166,7
Бигочки 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	12,8	54,6
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
ПОЛДНИК						
Фрукт порционно или в нарезке	--	50	0,2	0,2	4,9	22,5
Ватрушка с творогом	100	100	10,8	5,4	41,9	259,9
Напиток из яблок	200	200	0,4	0	29,5	119,6
УСЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)						
Фрукт порционно	100	100	0,4	0,4	9,8	44,41
Оладьи «Домашние» с подливой сладкой или Блины со сладкой подливой	200/30	200/50	17,53/18,46	16,89/17,21	98,19/103,15	614,23/623,12
Чай с лимоном или Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,7



МЕНЮ

День недели: **Вторник**
(неделя 1)

Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11л/11-18л			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
Фрукт порционно или в нарезке	120	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Вареники с картофелем	120	150	5,8/7,2	8,7/10,9	32,1/40,1	229,7/287,1
Соус сметанный	30	30	0,8	2,4	2,3	33,9
Кофейный напиток с сахаром	200	200	0,5	0,3	5,6	26,7
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	5,2/6,4	4,5/5,4	11,7/13,6	107,8/129,8
Гуляш из говядины с соусом овощным	90	100	14,9/16,5	16/22,1	4,7/8,1	222,2/297,8
Рис отварной с маслом сливочным	150	180	3,5/4,2	5,6/5,2	35,8/42,9	207,5/235
Напиток из яблок и ягод	200	200	0,2	0,1	22,8	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 печеный с начинкой из яйца с зеленым луком	100	100	8,6	6,8	33,4	229,4
Компот из яблок и шиповника	200	200	0,4	0	6,4	27,6
УЖИН						
Салат овощной с маслом растительным	60	100	2,31/3,86	3,82/6,38	2,35/3,92	53,13/88,56
Макаронник с мясными изделиями с соусом сметано-томатным	170/30	170/30	31,61	45,7	30,7	320,2
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

День недели: Среда
(неделя 1)

Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11л/11-18л			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
Салат из моркови с яблоками или Салат фруктовый	60	60	0,6	1,9	7,4	49,3
Мясной подлив с овощами	50	50	3,71	8,27	2,74	110,26
Каша пшеничная с маслом сливочным	150	180	7,8/9,3	78,4	33,9/46,6	229,4/275,3
Чай черный с лимоном или Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,7
Хлеб пшеничный	40	60	3,8/5,3	0,4/0,6	24,6/34,4	117,2/164,1
ОБЕД						
Наименование	7-11 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность блюда			
Салат из свеклы с сыром	60	100	5,49	8,9/14,83	4,6/7,66	120,5/200,83
Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	4,86	7,3/9,1	7,3/9,2	113,8/142,7
Котлеты из печени с овощами тушеными или Котлеты мясные с овощами тушеными	90	100	10,1	14,4/15,3	20,7/16,5	252,4/244,3
Макароны отварные с маслом	150	180	5,3/6,4	4,9/5,9	32,8/39,4	196,8/236,2
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,4	0	25,1/21,6	102/88,1
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 фруктовой начинкой	100	100	5,3	3,4	43,4	225,4
Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86,6
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	120	150	2,48/3,1	4,24/5,3	15,84/19,8	111,52/139,4
Мучное кулинарное изделие/ Булочка домашняя 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 1)

Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11л/11-18л			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
Мушное кулинарное изделие в ассортименте	75	75	5,79	2,52	44,59	225,3
Каша молочная овсяная с маслом сливочным	200	220	7,9/ 8,7	11,6/ 12,8	33,7/ 37	270,6/ 297,7
Кофейный напиток с молоком	200	200	3,9	2,9	11,2	86
Хлеб пшеничный	25	55	1,87/4,21	0,25/0,36	12,25/27,1	58,62/128,8
ОБЕД						
Наименование	7-11 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность блюда			
Салат из свежих огурцов с зеленью	60	100	0,34/0,39	2,05/2,25	1,74/1,94	28,09/31,09
Рассольник «Домашний»	200	250	5,2/ 6,5	4,5/ 5,6	9/ 11,3	97,3/ 121,6
Тефтели мясные с овощами тушеными	90	100	14,1/15,7	18,6/22,9	19,6/23	302,3/361,3
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	3,1/5	5,3/13,6	19,8/26,1	139,4/247
Напиток из яблок и лимона или Напиток из яблок	200	200	0,1/0,3	0,1/0,1	15,3/8,4	62,2/35,5
Хлеб ржано- пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
ПОЛДНИК						
Драники с соусом сметанным	--	50/10	1,7/0,3	4/1,5	10,9/0,4	86,2/16
Мушное кулинарное изделие/ Слойка с сыром	100	100	9,7	6,7	38,9	245,5
Чай с лимоном и сахаром или Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	6,6	27,9
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 1)

Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11л/11-18л			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
Фрукт порционно или фрукт в нарезке	80	100	1,22/1,33	0,42/0,53	16,8/21	73,62/94,51
Омлет натуральный с маслом	100	100	8,45	12	2,15	150/75
Каша пшеничная с маслом сливочным	70	100	1,46/4,15	2,64/2,84	21,96/23,95	125,14/143,66
Чай витаминизированный	200	200	0,5	0,1	4,6	21,1
Хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,2
ОБЕД						
Наименование	7-11 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность блюда			
Салат «Молодость»	60	100	0,95/1,9	3,1/2,5	5,17/7,8	52,68/61
Суп картофельный с клецками или с макаронными изделиями	200	250	7,4/8,8	3,9/4,1	20,1/14,2	145,1/117
Палочки рыбные с овощной поджаркой	90	100	15,3/16,9	10,9/15,2	23,7/27,1	254,5/313,5
Рис отварной с маслом	150	180	3,6/4,3	4,8/5,8	36,4/43,7	203,5/244,2
Напиток из яблок и ягод	200	200	0,5	0,1	12,8	54,6
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3/4	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	102,6/171
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

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	120	0,4	0,4	9,8/10	44,4/42,7
Блинчики со сладкой подливкой	205	205	16	14	89,7	548,9
Чай черный с лимоном или Чай с сахаром	200	200	0,6	0,2	7	32,4
Хлеб пшеничный	--	30	2,3	0,2	14,8	70,3
ОБЕД						
Наименование	Обед (7-11 лет) Бюджетный	Обед №1 (11-18 лет) комплекс	Энергетическая ценность блюда			
Салат из свеклы с маслом растительным	60	100	0,9/1,5	1,6/2,66	5,8/3,3	37,5/62,5
Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	4,7/5,9	5,6/7,2	5,7/7,3	92,2/117,6
Крокеты мясные с соусом овощным	90	100	19,3/20,9	16,9/21,2	21,3/24,7	315,1/374,1
Макароны отварные с маслом	150	180	5,3/6,4	4,9/5,9	32,8/39,4	196,8/236,2
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,4	0	21,6/25,1	88,1/102
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
ПОЛДНИК						
Драники с соусом сметанным	--	50/10	1,7/0,3	4/0,9	10,9/0,8	86,2/12,5
Мучное кулинарное изделие/Пирожок с мясо-овощной начинкой	100	100	11,6	7,9	41,9	284,9
Напиток из яблок	200	200	0,2	0,2	6,7	29,1
УСЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)						
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	29,66	49,16	672,5
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	70,5/93,8



МЕНЮ

День недели: **Вторник**
(неделя 2)

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	75	75	8,55	3,75	66,9	337,93
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	220	7,1/10,2	9,7/12,6	32,3/40,3	245,5/316,4
Кофейный напиток с сахаром	200	200	0,5	0,3	5,6	26,7
Хлеб пшеничный	25	55	1,87/4,21	0,25/0,36	12,25/27,1	58,62/128,8
ОБЕД						
Наименование	Обед (7-11 лет) бюджетной	Обед №1 (11-18 лет) комплекс	Энергетическая ценность блюда			
Салат «Молодость»	60	100	1,93/1,6	2,54/1,6	7,8/13	61/101,66
Свекольник «Классический»	250	300	5,7/6,8	7,8/9,4	12,1/14,6	141,7/170
Пельмени мясо-овощные отварные с соусом овощным с томатом	150/50	150/50	33,13	33,1	66,9	698,3
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
ПОЛДНИК						
Фруктовая нарезка	--	50	0,2	0,2	6,7	29,3
Мучное кулинарное изделие/ Пицца с сыром	100	100	8,6	6,8	33,4	229,4
Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,3
УСЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)						
Крокеты картофельные с соусом сметано-томатным	130/50	150/50	9,43/10,12	29,33/33,6	39,8/62,18	550,03/564
Мучное кулинарное изделие/ Ватрушка 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	0,24/0,6	7,92/19,8	39,12/97,8



МЕНЮ

День недели: Среда
(неделя 2)

Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11л/11-18л			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
Фрукт свежий 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	2,2	8,5	68
Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,7
Хлеб пшеничный	20	30	1,5/ 2,3	0,2	9,8/ 14,8	46,9/ 70,3
ОБЕД						
Наименование	Обед (7-11 лет) блюдами	Обед (11-18 лет) комплекс	Энергетическая ценность блюда			
Салат из капусты с морковью	60	100	1,01/1,89	2,06/2,43	3,9/4,3	37,92/38,4
Суп картофельный с горохом	200	250	7,3/ 9,1	4,7/ 5,9	15/ 18,8	131,9/ 164,8
Плов с птицей	250	250	19,1	18,4	48,2	435,3
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,4	0	25,1	102
Хлеб ржано- пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
ПОЛДНИК						
Фрукт порционно или фруктовая нарезка	--	50	0,2	0,2	6,7	29,3
Мучное кулинарное изделие/ Пирожок печеный с начинкой из яйца с зеленым луком	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
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)						
Фрукт порционно или фруктовая нарезка	60	60	0,24	0,24	5,88	26,64
Оладьи «Домашние» с подливкой 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
Кофейный напиток с сахаром	200	200	0,5	0,3	5,6	26,7



МЕНЮ

День недели: Среда
(неделя 2)

Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11л/11-18л			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
Фрукт свежий 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	2,2	8,5	68
Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,7
Хлеб пшеничный	20	30	1,5/ 2,3	0,2	9,8/ 14,8	46,9/ 70,3
ОБЕД						
Наименование	Обед (7-11 лет) блюдами	Обед (11-18 лет) комплекс	Энергетическая ценность блюда			
Салат из капусты с морковью	60	100	1,01/1,89	2,06/2,43	3,9/4,3	37,92/38,4
Суп картофельный с горохом	200	250	7,3/ 9,1	4,7/ 5,9	15/ 18,8	131,9/ 164,8
Плов с птицей	250	250	19,1	18,4	48,2	435,3
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,4	0	25,1	102
Хлеб ржано- пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
ПОЛДНИК						
Фрукт порционно или фруктовая нарезка	--	50	0,2	0,2	6,7	29,3
Мучное кулинарное изделие/ Пирожок печеный с начинкой из яйца с зеленым луком	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
УСЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)						
Фрукт порционно или фруктовая нарезка	60	60	0,24	0,24	5,88	26,64
Оладьи «Домашние» с подливкой 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
Кофейный напиток с сахаром	200	200	0,5	0,3	5,6	26,7



МЕНЮ

День недели: Четверг
(неделя 2)

Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11л/11-18л			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
Салат из моркови с сахаром или фруктовая нарезка	60	60	0,8	0,1	4,1	20,2
Тефтели с овощами тушеными	60	90	9,4/14,1	12,4/ 18,6	13,1/19,6	201,5/ 302,3
Макаронны отварные с маслом	150	150	5,3	4,9	32,8	196,8
Чай витаминизированный	200	200	0,6	0,2	7	32,4
Хлеб пшеничный	40	60	3/4,6	0,3/0,5	19,7/ 29,5	93,8/ 140,6
ОБЕД						
Наименование	Обед (7-11 лет) базисный	Обед №1 (11-18 лет) комплекс	Энергетическая ценность блюда			
Винегрет овощной	60	100	1,14/1,58	3,72/5,16	6,20/8,61	63,21/87,8
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	11,1/12,7	15,2/19,5	18,5/21,9	255,2/314,2
Гороховое пюре с маслом сливочным	150	180	14,5/17,4	7,7/9,2	33,9/ 40,7	263/ 315,6
Компот из ягод	200	200	0,5	0,1	25,3	104,4
Хлеб ржано- пшеничный	50	50	3,34	0,60/7	19,8/23,8	97,8/117,4
ПОЛДНИК						
Оладьи «Домашние» с маслом сливочным или Блины с маслом сливочным	150	150	10,1	15,3	50,3	379,2
Кисломолочный напиток/ Ряженца	150	200	4,4/ 5,8	3,8/ 5	6,3/ 8,4	76,4/ 101,8
УСЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)						
Фрукт порционно или фруктовая нарезка	60	100	0,24/0,91	0,24/0,16	5,88/8,08	26,64/37,83
Мясной подлив с овощами	50	50	5,7/5,71	8,3/8,27	2,7/2,74	110,3/110,26
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	2,644	0,48/0,7	15,84/23,8	78,24/117,4

МЕНЮ



День недели: Пятница
(неделя 2)

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	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
ОБЕД						
Наименование	Обед (7-11 лет) бюджетный	Обед №1 (11-18 лет) комплекс	Энергетическая ценность блюда			
Салат «Витаминный»	60	100	1,9/3,16	2,5/4,16	7,8/13	61/101,66
Суп крестьянский с крупой	200	250	7,4/5,8	3,9/4,1	20,1/14,2	145,1/117
Тефтели мясные с овощами тушеными	90	100	12,3/13,9	17,3/21,6	15,3/18,7	266,3/325,3
Картофель отварной с маслом сливочным и зеленью	150	180	4,1/4,9	5/6	24,2/29,1	158,1/189,8
Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
ПОЛДНИК						
Крокеты картофельные	--	50	2,2	5,2	11,6	101,8
Мучное кулинарное изделие/ Ватрушка с фруктовой начинкой	100	100	9,7	6,7	38,9	254,5
Компот из яблок и шиповника	200	200	0,2	0,1	6,7	28,5
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)						
Фрукт порционно или фруктовая нарезка	120	120	0,48	0,48	11,76	53,29
Вареники с овощной начинкой (картофель) с соусом сметанным	120/30	150/30	6,6/8	11,1/13,3	34,4/42,4	263,6/321
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

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
Бигочки 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/ Вагрушка 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 подливкой 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			Энергетическая 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 рубленным	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
Уплотненный полдник (вторая смена)						
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	170/30	170/30	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	5,26/2	6,98/28	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	5,56/4	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	3,34	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
УСЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)						
Котлета мясная	50	50	9,8	9,44	9,55	162,77
Соус овощной с томатом	10	25	1,64	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	2,08/2,25	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
			Белок	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	67,161
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
УСЛОТНЕННЫЙ 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

Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11л/11-18л			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углевод ы	
ЗАВТРАК						
Фрукт порционно или в нарезке	100	120	0,40,5	0,40,5	9,8/11,8	44,4/53,3
Блиночки с молоком стуженным	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
ОБЕД						
Наименование	7-11 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность Блюда			
Салат из свежих помидор и огурцов	60	100	0,340,65	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	78,4	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
ПОЛДНИК						
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
УСЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)						
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	
ЗАВТРАК						
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
ОБЕД						
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	5,76/8,4	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
ПОЛДНИК						
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
УСЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)						
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	
ЗАВТРАК						
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
ОБЕД						
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
ПОЛДНИК						
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
УСЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)						
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	
ЗАВТРАК						
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
ОБЕД						
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
ПОЛДНИК						
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
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)						
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

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	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	0,20/3	14,8/19,7	70,3/93,8
ОБЕД						
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
ПОЛДНИК						
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
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)						
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