



МЕНЮ

День недели: Понедельник
(неделя 1)

Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11л/11-18л			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углевод ы	
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	220	250	5,5/ 6,2	6,5/ 7,4	26,4/ 30	185,8/ 211,2
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			
Овощная нарезка	30	30	0,3	0	1	5,8
Суп-лапша домашняя	200	250	5,7/ 7,1	7,2/ 9	12,1/ 15,1	135,9/ 169,9
Биточки «Селянские», тушеные с соусом овощным	90	100	16,6/ 18,3	16,6/ 19,1	21,8/ 23,2	303,4/ 306,5
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7,8/ 9,3	7/ 8,4	33,9/ 40,6	229,4/ 275,3
Компот из фруктово-ягодной смеси	200	200	0,5	0,1	12,8	54,6
Хлеб ржано-пшеничный	50	60	3,34	0,6/ 0,7	19,8/ 23,8	97,8/ 117,4
ПОЛДНИК						
Фруктовая нарезка	--	50	0,2	0,2	6,7	29,3
Вагрушка с творогом	100	100	10,8	5,4	41,9	259,9
Компот из яблок	200	200	0,4	0	29,5	119,6



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						
Яблоко свежее	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 молоком	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			
Нарезка овощная «Ассорти»	30	30	0,4	0	1,1	6,2
Борщ со свежей капустой и картофелем	200	250	5,1/6,4	4,5/5,4	10,8/13,6	103,9/129,8
Бифштекс «Детский» с овощами тушеными	90	100	17,1/19	23,1/25,7	22,6/25,1	366,8/407,7
Рис отварной	150	180	3,5/4,2	4,3/5,2	35,8/42,9	195,8/235
Компот из яблок и ягод	200	200	0,2	0,1	20,1	82,4
Хлеб ржано-пшеничный	50	60	3,3/4	0,6/0,7	19,8/23,8	97,8/117,4
ПОЛДНИК						
Крокеты картофельные	---	50	2,2	5,2	11,6	101,8
Эчпочмак	100	100	8,6	6,8	33,4	229,4
Компот из яблок и шиповника	200	200	0,4	0	6,4	27,6



МЕНЮ

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	50	60	0,5/0,6	1,6/1,9	6,2/7,4	41,1/49,3
Сырники творожные	160	160	33,6	15,2	25,6	373,8
Соус сладкий сметанный	50	50	1,6	4,4	6,9	73,6
Чай черный с лимоном	200	200	0,4	0,1	5,2	23,7
Хлеб пшеничный	50	60	3,8/4,6	0,4/0,5	24,6/29,5	117,2/140,6
ОБЕД						
Наименование	7-11 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность блюда			
Салат из свеклы с сыром	60	60	4,3	7,5	4,6	102,6
Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	4,4/5,5	5,3/6,6	6,8/8,5	92,6/115,7
Фрикадельки «Школьные» с соусом овощным	90	100	8,5/9,6	11/12,7	13,1/15,2	185,3/191,8
Макароны отварные	150	180	5,3/6,4	4,9/5,9	32,8/39,4	196,8/236,2
Компот из сухофруктов	200	200	0,4	0	25,1	102
Хлеб ржано-пшеничный	50	60	3,3/4	0,6/0,7	19,8/23,8	97,8/117,4
ПОЛДНИК						
Фруктовая нарезка	--	50	0,3	0,2	6	26,5
Пирожок с фруктовой начинкой	100	100	5,3	3,4	43,4	225,4
Сок фруктовый	200	200	1	0	25,4	105,6



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						
Лепешка с сыром	100	100	9,6	7,2	40,8	266,2
Каша вязкая молочная овсяная	200	220	7,9/ 8,7	11,6/ 12,8	33,7/ 37	270,6/ 297,7
Кофейный напиток	200	200	0,5	0,3	5,6	26,7
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			
Овощи натуральные, порционно кукуруза	30	30	0,6	0,1	3,1	15,7
Суп овощной	200	250	5,2/ 6,5	4,5/ 5,6	9/ 11,3	97,3/ 121,6
Тефтели «Детские» с овощами гушенными	90	100	14,1/15,6	18,6/20,7	19,6/21,8	302,3/335,9
Картофельное пюре	150	180	3,1/ 4,3	5,3/ 13,1	19,8/ 25,1	139,4/ 235,4
Компот из яблок и лимона	200	200	0,1	0,1	15,3	62,2
Хлеб ржано- пшеничный	50	60	3,3/4	0,6/0,7	19,8/23,8	97,8/117,4
ПОЛДНИК						
Драники с соусом	--	50/10	2	5,5	11,3	102,2
Пирожок с зеленым луком и яйцом	100	100	9,7	6,7	38,9	254,5
Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,2	0,1	6,6	27,9



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						
Яблоко свежее	130	130	2	0,7	27,3	122,9
Омлет натуральный	150	200	12,7/16,9	18/24	3,2/4,3	225,5/300,7
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			
Нарезка овощная «Ассорти»	30	30	0,4	0	1,1	6,2
Пельмени отварные с бульоном	200	250	18/22,5	18,7/23,4	30,9/38,7	364,3/455,4
Тефтели рыбные запеченные под соусом овощным	90	100	15,3/17,7	10,9/12,8	23,7/25,3	254,5/263
Рис отварной	150	180	3,6/4,2	4,8/5,2	36,4/42,9	203,5/235
Напиток из яблок и ягод	200	200	0,5	0,1	12,8	54,6
Хлеб ржано-пшеничный	50	60	3,3/4	0,6/0,7	19,8/23,8	97,8/117,4
ПОЛДНИК						
Оладьи «Домашние» с маслом сливочным	150	150	10,1	15,3	50,3	379,2
Кисломолочный продукт	150	200	4,4/5,8	3,8/5	6,3/8,4	76,4/ 101,8



МЕНЮ

День недели: Понедельник
(неделя 2)

Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11л/11-18л			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углевод ы	
ЗАВТРАК						
Салат-коктейль фруктовый	100	120	0,7/0,8	0,3/0,4	12/14,3	53,4/63,7
Чай с лимоном	200	200	0,6	0,2	7	32,4/32,4
Блины со сгущенным молоком	200	200	15,6	13,7	87,5	535,5/535,5
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,8	70,3
ОБЕД						
Наименование	7-11 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность блюда			
Салат из свеклы с маслом растительным	60	60	0,9	2,5	5,3	46,8
Щи из свежей капусты со сметаной	200	250	4,7/5,8	5,6/7	5,7/7,1	92,2/115,3
Макароны отварные	150	180	5,3/6,4	4,9/5,9	32,8/39,4	196,8/236,2
Крокеты «Детские» с соусом овощным	90	100	19,3/21,5	16,9/18,8	21,3/23,7	315,1/350,2
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,4	0	21,6	88,1
Хлеб ржано-пшеничный	50	60	3,3/4	0,6/0,7	19,8/23,8	97,8/117,4
ПОЛДНИК						
Драники с соусом	--	60	1,7/0,3	4/1,5	10,9/0,4	86,2/16
Компот из яблок	200	200	0,2	0,2	6,7	29,1
Пирожок печеный мясо-овощной	100	100	11,6	7,9	41,9	284,9



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						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	250	7,1/8,9	9,7/12,2	32,3/40,4	245,5/306,8
Кофейный напиток	200	200	0,5	0,3	5,6	26,7
Шанежка наливная	80	80	8	4,5	37,1	220,8
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,2	9,8	46,9
ОБЕД						
Наименование	7-11 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность блюда			
Нарезка овощная	30	50	0,3/0,5	0/0,1	1/1,7	5,8/9,7
Свекольник	250	300	5,7/6,8	7,8/9,4	12,1/14,6	141,7/170
Пельмени отварные	150	150	24,1	22,8	46,2	486,5
Соус сметано-томатный	50	50	1,6	4,3	3,4	59
Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,3
Хлеб ржано-пшеничный	50	60	3,3/4	0,6/0,7	19,8/23,8	97,8/117,4
ПОЛДНИК						
Компот из фруктовой ягодной смеси	200	200	0,1	0,1	6,4	26,8
Эчпочмак	100	100	8,6	6,8	33,4	229,4
Фруктовая нарезка	---	50	0,2	0,2	6,7	29,3



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						
Яблоко	120	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Вареники с творогом	130	170	15,5/20,2	14,8/19,4	38,3/50,1	348,6/455,9
Соус молочный сладкий	30	30	2,2	2,6	16,7	98,2
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			
Закуска овощная	30	30	0,5	1	1,5	17,2
Суп картофельный с горохом	200	250	7,3/9,1	4,7/5,9	15/18,8	131,9/164,8
Рис с овощами	150	180	3,2/3,8	5,7/6,8	26/31,2	167,8/201,4
Котлета «Аппетитная»	90	100	17,7/19,7	17/18,9	17,2/19,2	293/325,5
Чай черный с лимоном	200	200	0,4	0,1	5,2	23,7
Хлеб ржано-пшеничный	50	60	3,3/4	0,6/0,7	19,8/23,8	97,8/117,4
ПОЛДНИК						
Компот из яблок и лимона	200	200	0,2	0,1	6,2	26,4
Пирожок с фруктовой начинкой	100	100	5,3	3,4	43,4	225,4
Фруктовая нарезка	---	50	0,3	0,2	6	26,5



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						
Морковь в нарезке	50	60	0,7/0,8	0,1/0,1	3,5/4,1	16,9/20,2
Макаронны отварные	150	150	5,3	4,9	32,8	196,8
Тефтели «Детские» с овощами тушеными	90	100	9,4/12,5	12,4/16,6	13,1/17,4	201,5/268,7
Чай витаминизированный	200	200	0,3	0,1	1,6	8,6
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			
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7,1/9,3	3,7/8,4	31,2/40,6	186,3/275,3
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	5,4/6,7	5,5/6,9	15,5/19,4	133,3/166,7
Яйцо вареное	20	30	2,4/3,6	2,3	0,1/0,2	28,3/42,4
Фрикадельки «Детские» тушеные с соусом овощным	90	100	10,1/11,9	13,2/15,2	14,2/16,7	215,7/227,1
Компот из фруктовой ягодной смеси	200	200	0,5	0,1	25,3	104,4
Хлеб ржано- пшеничный	50	60	3,3/4	0,6/0,7	19,8/23,8	97,8/117,4
ПОЛДНИК						
Оладьи «Домашние» с маслом сливочным	150	150	10,1	15,3	50,3	379,2
Кисломолочный продукт	150	200	4,4/5,8	3,8/5	6,3/8,4	76,4/101,8



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						
Сырники творожные	120	160	23,7/29,7	10,7/13,4	18,1/22,6	263,9/329,9
Соус ягодный сладкий	50	50	0,2	0	10,1	41,7
Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	15	62,4
Хлеб пшеничный	30	40	2,3/3	0,2/0,3	14,8/19,7	70,3/93,8
Фрукт свежий	120	120	1,1	0,2	9,7	45,4
ОБЕД						
Наименование	7-11 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность блюда			
Нарезка овощная «Ассорти»	30	30	0,4	0	1,1	6,2
Суп картофельный с клецками	200	250	7,4/5,8	3,9/4,1	20,1/14,2	145,1/117
Картофель отварной	150	180	4,1/4,9	5/6	24,2/29,1	158,1/189,8
Тефтели «Новинка» с овощами тушеными	90	100	12,3/13,6	17,3/19,3	15,3/17	266,3/295,9
Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржано- пшеничный	50	60	3,3/4	0,6/0,7	19,8/23,8	97,8/117,4
ПОЛДНИК						
Компот из яблок и шиповника	200	200	0,2	0,1	6,7	28,5
Пирожок с зеленым луком и яйцом	100	100	9,7	6,7	38,9	254,5
Крокеты картофельные	---	50	2,2	5,2	11,6	101,8