**Типовое 14-и дневное меню в СП «Дюжонок»**

**меню**

**1 день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Завтрак*** | ***Выход 7-11лет*** | ***Ккал*** | ***Выход 12-17лет*** | ***Ккал*** |
| Масло сливочное | 15 | 66,06 | 15 | 99,10 |
| Сыр (порционно) | 15 | 35,06 | 30 | 105,18 |
| Каша молочная «Дружба» | 230 | 232,17 | 300 | 327,49 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 108,30 | 220 | 117,27 |
| Яблоко свежее | 1шт | 20,42 | 1шт | 20,42 |
| Батон обогащенный витаминами | 50 | 129,11 | 80 | 206,58 |
| ***Обед*** |  |  |  |  |
| Салат из свежей капусты с морковью | 80 | 89,73 | 100 | 110,86 |
| Суп рыбный | 250 | 203,92 | 250 | 203,92 |
| Шницель из мяса говядины | 100 | 260,07 | 100 | 336,27 |
| Макароны отварные | 150 | 211,70 | 200 | 370,72 |
| Компот из сухофруктов (вит. «С») | 200 | 81,62 | 200 | 94,23 |
| Хлеб ржаной | 40 | 77,35 | 60 | 116,03 |
| Хлеб пшеничный обогащенный витам. | 50 | 111,95 | 60 | 134,34 |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |
| Запеканка творожная со сгущ. молоком | 200/30 | 358,77 | 220/30 | 557,66 |
| Сок | 220 | 95,13 | 220 | 95,13 |
| ***Ужин*** |  |  |  |  |
| Огурец свежий (порционно) | 80 | 10,24 | 100 | 12,74 |
| Пюре картофельное | 150 | 137,10 | 180 | 194,54 |
| Печень говяжья по-строгановски | 100 | 189,6 | 110 | 224,22 |
| Чай с сахаром | 200 | 20,17 | 200 | 20,17 |
| Хлеб ржаной | 40 | 77,35 | 60 | 116,03 |
| Хлеб пшеничный обогащенный витам. | 50 | 111,95 | 60 | 134,34 |
| ***2 Ужин*** |  |  |  |  |
| Кисломолочный продукт «Снежок» | 200 | 116,60 | 200 | 116,60 |
| Печенье | 10 | 38,00 | 10 | 38,00 |
| **Итого за день**: |  | **2879,88** |  | **3817,32** |
|  |  |  |  |  |

**меню**

**2 день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Завтрак*** | ***Выход 7-11лет*** | ***Ккал*** | ***Выход 12-17лет*** | ***Ккал*** |
| Масло сливочное | 15 | 99,10 | 20 | 132,13 |
| Йогурт | 100 | 55,62 | 120 | 80,09 |
| Сыр | 15 | 52,59 | 30 | 105,18 |
| Омлет натуральный | 150 | 113,94 | 200 | 128,38 |
| Какао с молоком | 200 | 100,69 | 200 | 97,02 |
| Апельсин | 1шт | 74,50 | 1шт | 74,50 |
| Батон обогащенный витаминами | 50 | 129,11 | 80 | 206,58 |
| ***Обед*** |  |  |  |  |
| Помидор свежий | 80 | 20,42 | 100 | 25.40 |
| Суп-пюре овощной | 250 | 100,75 | 250 | 100,75 |
| Тефтели мясные паровые в соусе | 100 | 286,72 | 110 | 328,78 |
| Рис с овощами | 180 | 320,06 | 200 | 289,41 |
| Сок | 220 | 95,13 | 220 | 95,13 |
| Хлеб ржаной | 40 | 77,35 | 60 | 116,03 |
| Хлеб пшеничный обогащенный витам. | 50 | 111,95 | 60 | 134,34 |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |
| Молоко питьевое | 200 | 117,42 | 250 | 146,77 |
| Коржик молочный | 100 | 254,30 | 100 | 289,53 |
| Пастила кондитерская | 40 | 93,05 | 30 | 124,07 |
| ***Ужин*** |  |  |  |  |
| Салат из свеклы | 100 | 114,69 | 100 | 114,69 |
| Картофель в сметанном соусе | 150 | 88,84 | 180 | 187,04 |
| Рыба(горбуша) запеченная с сыром | 100 | 188,84 | 100 | 188,84 |
| Чай с лимоном | 200 | 21,82 | 200 | 21,82 |
| Хлеб ржаной | 40 | 77,35 | 60 | 116,03 |
| Хлеб пшеничный обогащенный витам. | 50 | 111,95 | 60 | 134,34 |
| ***2 Ужин*** |  |  |  |  |
| Кисломолочный продукт «Снежок» | 200 | 116,60 | 200 | 116,60 |
| Печенье | 10 | 38,00 | 10 | 38,00 |
| **Итого за день:** |  | **2859,19** |  | **3529,18** |

**меню**

**3 день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Завтрак*** | ***Выход 7-11лет*** | ***Ккал*** | ***Выход 12-17лет*** | ***Ккал*** |
| Масло сливочное | 10 | 66,06 | 15 | 99,10 |
| Сыр (порционно) | 20 | 70,12 | 30 | 105,18 |
| Запеканка морковная с повидлом | 220 | 147,84 | 220 | 147,84 |
| Яблоко свежее | 1шт | 94,24 | 1шт | 94,24 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 126,88 | 200 | 126,88 |
| Батон обогащенный витаминами | 50 | 129,11 | 80 | 206,58 |
| ***Обед*** |  |  |  |  |
| Огурцы свежие | 80 | 10,24 | 100 | 12,24 |
| Рассольник «Ленинградский» | 250 | 207,92 | 250 | 207,92 |
| Макароны отварные | 150 | 247,89 | 200 | 370,72 |
| Шницель из мяса говядины | 100 | 280,19 | 100 | 337,68 |
| Компот из сухофруктов (вит. «С» ) | 200 | 24,57 | 200 | 24,57 |
| Хлеб ржаной | 40 | 77,35 | 60 | 116,03 |
| Хлеб пшеничный обогащенный витам. | 50 | 111,95 | 60 | 134,34 |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |
| Суфле творожное с изюмом со сгущ.мол | 200 | 369,78 | 200 | 369,78 |
| Сок фруктовый | 220 | 95,13 | 220 | 95,13 |
|  |  |  |  |  |
| ***Ужин*** |  |  |  |  |
| Салат из свежей капусты со св. огурцом | 80 | 82,05 | 100 | 95,90 |
| Капуста отварная с маслом слив. | 150 | 94,35 | 180 | 97,13 |
| Мясо куры отварное | 90 | 156,52 | 100 | 256,12 |
| Чай с лимоном | 200 | 21,16 | 200 | 21,16 |
| Хлеб ржаной | 40 | 77,35 | 60 | 116,03 |
| Хлеб пшеничный обогащенный витам. | 50 | 111,95 | 60 | 134,34 |
| ***2 Ужин*** |  |  |  |  |
| Кисломолочный продукт «Снежок» | 190 | 110,77 | 200 | 116,60 |
| Печенье | 10 | 42,23 | 10 | 38,00 |
| **Итого за день:** |  | **2823,86** |  | **3446,27** |

**меню**

**4 день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Завтрак*** | ***Выход 7-11лет*** | ***Ккал*** | ***Выход 12-17лет*** | ***Ккал*** |
| Масло сливочное | 10 | 66,06 | 15 | 99,10 |
| Йогурт | 110 | 61,18 | 110 | 61,18 |
| Каша пшенная молочная | 250 | 250,87 | 250 | 264,09 |
| Бананы | 1шт | 126,06 | 1шт | 126,06 |
| Какао с молоком | 200 | 102,93 | 200 | 102,93 |
| Батон обогащенный витаминами | 50 | 129,11 | 80 | 206,58 |
| ***Обед*** |  |  |  |  |
| Салат из свежей капусты с яблоком | 80 | 87,18 | 100 | 95,91 |
| Борщ из свежей капусты со сметаной | 250 | 115,09 | 250 | 115,09 |
| Рис отварной с овощами | 180 | 276,91 | 180 | 276,91 |
| Рыба запеченная под сырной корочкой | 110 | 297,18 | 110 | 297,18 |
| Соус молочный | 50 | 47,76 | 50 | 47,76 |
| Компот из свежих апельсинов(вит. «С») | 200 | 39,00 | 200 | 39,00 |
| Хлеб ржаной | 40 | 77,35 | 60 | 116,03 |
| Хлеб пшеничный обогащенный витам. | 50 | 111,95 | 60 | 134,34 |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |
| Запеканка творожная с повидлом | 220 | 303,13 | 220 | 303,13 |
| Сок фруктовый | 220 | 95,13 | 220 | 95,13 |
| ***Ужин*** |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов и помидоров | 80 | 63,48 | 100 | 67,22 |
| Запеканка картофельная с мясом говяд. | 250 | 305,71 | 250 | 305,71 |
| Соус молочный | 50 | 28,66 | 50 | 28,66 |
| Чай с лимоном | 200 | 21,82 | 200 | 21,82 |
| Хлеб ржаной | 40 | 77,35 | 60 | 116,03 |
| Хлеб пшеничный обогащенный витам. | 50 | 111,95 | 60 | 134,34 |
| ***2 Ужин*** |  |  |  |  |
| Кисломолочный продукт «Снежок» | 200 | 116,60 | 220 | 128,26 |
| Печенье | 10 | 38,00 | 10 | 38,00 |
| **Итого за день:** |  | **2948,86** |  | **3303,61** |

**меню**

**5 день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Завтрак*** | ***Выход 7-11лет*** | ***Ккал*** | ***Выход 12-17лет*** | ***Ккал*** |
| Масло сливочное | 15 | 99,10 | 15 | 99,10 |
| Сыр | 20 | 70,12 | 30 | 105,18 |
| Овощная запеканка | 250 | 172,94 | 230 | 153,84 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 126,88 | 200 | 126,88 |
| Апельсин | 1шт | 74,50 | 1шт | 74,50 |
| Пастила кондитерская | 30 | 93,05 | 30 | 93,05 |
| Батон обогащенный витаминами | 50 | 129,11 | 80 | 206,58 |
| ***Обед*** |  |  |  |  |
| Помидор свежий | 80 | 20,42 | 100 | 25,40 |
| Суп картофельный с мяс фрикадельками | 250 | 194,51 | 250 | 194,51 |
| Картофель в сметан.соусе | 200 | 129,11 | 200 | 129,11 |
| Мясо куры отварное | 110 | 156,52 | 110 | 156,52 |
| Компот из кураги (вит «С») | 200 | 107,64 | 200 | 107,64 |
| Хлеб ржаной | 40 | 77,35 | 60 | 116,03 |
| Хлеб пшеничный обогащенный вит. | 50 | 111,95 | 60 | 134,34 |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |
| Манник | 110 | 315,51 | 130 | 372,87 |
| Сок фруктовый | 220 | 95,13 | 220 | 95,13 |
| ***Ужин*** |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | 100 | 39,82 | 100 | 39,82 |
| Капуста отварная с маслом | 150 | 106,78 | 180 | 146,96 |
| Печень говяд. по-строгановски | 90 | 161,95 | 100 | 279,52 |
| Чай с сахаром | 200 | 20,17 | 200 | 20,17 |
| Хлеб ржаной | 40 | 77,35 | 60 | 116,03 |
| Хлеб пшеничный обогащенный вит. | 50 | 111,95 | 60 | 134,34 |
| ***2 Ужин*** |  |  |  |  |
| Кисломолочный продукт «Снежок» | 200 | 116,60 | 200 | 116,60 |
| Печенье | 10 | 42,23 | 10 | 42,23 |
| **Итого за день:** |  | **2693,68** |  | **3465,71** |

**меню**

**6 день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Завтрак*** | ***Выход 7-11лет*** | ***Ккал*** | ***Выход 12-17лет*** | ***Ккал*** |
| Масло сливочное | 15 | 99,10 | 15 | 99,10 |
| Яйцо варенное | 1шт | 62,78 | 1шт | 62,78 |
| Каша молочная манная со слив. маслом | 250 | 256,41 | 250 | 256,41 |
| Яблоки свежие | 1шт | 85,68 | 1шт | 85,68 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 108,30 | 200 | 108,30 |
| Батон обогащенный витаминами | 50 | 129,11 | 80 | 206,58 |
| ***Обед*** |  |  |  |  |
| Салат из свежей капусты с морковью | 80 | 74,78 | 100 | 93,24 |
| Суп молочный с лапшой | 250 | 223,43 | 250 | 223,43 |
| Пюре картофельное | 200 | 206,21 | 200 | 206,21 |
| Тефтели мясные (говядина) паровые | 100 | 310,61 | 110 | 335,77 |
| Компот из свежих яблок (вит. «С» ) | 200 | 26,95 | 200 | 26,95 |
| Хлеб ржаной | 40 | 77,35 | 60 | 116,03 |
| Хлеб пшеничный обогащенный витам. | 50 | 111,95 | 60 | 134,34 |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |
| Суфле творожное с изюмом и сгущ.мол | 200 | 368,98 | 200 | 368,98 |
| Сок фруктовый | 220 | 95,13 | 220 | 95.13 |
| ***Ужин*** |  |  |  |  |
| Помидоры свежие | 80 | 20,42 | 100 | 25,40 |
| Рагу овощное | 150 | 95,09 | 180 | 129,17 |
| Горбуша запеченная с сыром | 100 | 246,21 | 100 | 246,21 |
| Чай с сахаром | 200 | 20,17 | 200 | 20,17 |
| Хлеб ржаной | 40 | 77,35 | 60 | 116,03 |
| Хлеб пшеничный обогащенный витам. | 50 | 111,95 | 60 | 134,34 |
| ***2 Ужин*** |  |  |  |  |
| Кисломолочный продукт «Снежок» | 200 | 116,60 | 200 | 116,60 |
| Печенье | 10 | 42,23 | 10 | 42,23 |
| **Итого за день:** |  | **2972,25** |  | **3299,73** |

**меню**

**7 день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Завтрак*** | ***Выход 7-11лет*** | ***Ккал*** | ***Выход 12-17лет*** | ***Ккал*** |
| Масло сливочное | 15 | 99,10 | 15 | 99,10 |
| Йогурт | 110 | 61,18 | 110 | 61,18 |
| Запеканка морковная с творогом | 220 | 178,67 | 200 | 162,43 |
| Бананы | 1шт | 143,25 | 1шт | 143,25 |
| Какао с молоком | 200 | 96,03 | 200 | 96,03 |
| Батон обогащенный витаминами | 50 | 129,11 | 80 | 206,58 |
| ***Обед*** |  |  |  |  |
| Овощи свежие (помидоры) | 80 | 20,42 | 100 | 25,40 |
| Суп гороховый с гренками | 250 | 224,79 | 300 | 250,32 |
| Шницель из мяса говядины | 100 | 201,73 | 110 | 283,13 |
| Сложный гарнир | 150 | 213,99 | 200 | 273,25 |
| Соус молочный | 50 | 61,70 | 50 | 61,70 |
| Компот из сухофруктов ( вит. «С») | 200 | 100,21 | 200 | 100,21 |
| Хлеб ржаной | 40 | 77,35 | 60 | 116,03 |
| Хлеб пшеничный обогащенный витам. | 50 | 111,95 | 60 | 134,34 |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |
| Вафли | 50 | 137,04 | 60 | 164,44 |
| Творожок | 50 | 84,00 | 100 | 168,00 |
| Сок фруктовый | 220 | 95,13 | 220 | 95,13 |
| ***Ужин*** |  |  |  |  |
| Салат из свеклы | 80 | 85,23 | 100 | 102,02 |
| Капуста тешеная | 190 | 107,64 | 200 | 119,09 |
| Котлета куриная | 90 | 108,81 | 100 | 171,97 |
| Чай с сахаром | 200 | 12,74 | 200 | 12,74 |
| Хлеб ржаной | 40 | 77,35 | 60 | 116,03 |
| Хлеб пшеничный обогащенный витам. | 50 | 111,95 | 60 | 134,34 |
| ***2 Ужин*** |  |  |  |  |
| Кисломолочный продукт «Снежок» | 200 | 116,60 | 200 | 116,60 |
| Печенье | 10 | 38,00 | 10 | 38,00 |
| **Итого за день:** |  | **2710,75** |  | **3352,98** |

**меню**

**8 день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Завтрак*** | ***Выход 7-11лет*** | ***Ккал*** | ***Выход 12-17лет*** | ***Ккал*** |
| Масло сливочное | 15 | 99,10 | 15 | 99,10 |
| Сыр (порционно) | 20 | 70,12 | 30 | 105,18 |
| Каша молочная 4 злака | 250 | 206,16 | 250 | 221,19 |
| Яблоки свежие | 1шт | 85,68 | 1шт | 85,68 |
| Кофейный напиток | 200 | 126,88 | 200 | 126,88 |
| Батон обогащенный витаминами | 50 | 129,11 | 80 | 206,58 |
| ***Обед*** |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов и помидоров | 80 | 62,73 | 100 | 88,41 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 141,39 | 250 | 141,39 |
| Пюре картофельное | 150 | 210,20 | 200 | 276,20 |
| Котлета рыбная | 110 | 254,43 | 110 | 254,43 |
| Компот из сухофруктов (вит «С») | 200 | 81,62 | 200 | 81,62 |
| Хлеб ржаной | 40 | 77,35 | 60 | 116,03 |
| Хлеб пшеничный обогащенный витам. | 50 | 111,95 | 60 | 134,34 |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |
| Гребешок с повидлом | 100 | 268,53 | 100 | 268,53 |
| Сок фруктовый | 220 | 95,13 | 220 | 95,13 |
| Пастила кондитерская | 30 | 93,05 | 40 | 124,07 |
| ***Ужин*** |  |  |  |  |
| Салат из свежей капусты со св. огурцом | 80 | 47,77 | 100 | 95,90 |
| Греча отварная | 150 | 115,71 | - | - |
| Макароны отварные | - | - | 200 | 370,72 |
| Печень говяжья в молочном соусе | 100 | 213,32 | 110 | 234,65 |
| Чай с сахаром | 200 | 16,46 | 200 | 16,46 |
| Хлеб ржаной | 40 | 77,35 | 60 | 116,03 |
| Хлеб пшеничный обогащенный витам. | 50 | 111,95 | 60 | 134,34 |
| ***2 Ужин*** |  |  |  |  |
| Кисломолочный продукт «Снежок» | 200 | 116,60 | 200 | 116,60 |
| Печенье | 10 | 38,00 | 10 | 38,00 |
| **Итого за день:** |  | **2932,15** |  | **3545,81** |

**меню**

**9 день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Завтрак*** | ***Выход 7-11лет*** | ***Ккал*** | ***Выход 12-17лет*** | ***Ккал*** |
| Масло сливочное | 15 | 99,10 | 20 | 132,13 |
| Яйцо вареное | 1шт | 62,78 | 1шт | 62,78 |
| Запеканка творожная с яблоком | 220 | 329,96 | 250 | 392,12 |
| Апельсин свежий | 1шт | 59,60 | 1шт | 59,60 |
| Какао с молоком | 200 | 106,17 | 200 | 106,17 |
| Батон обогащенный витаминами | 50 | 129,11 | 80 | 206,58 |
| ***Обед*** |  |  |  |  |
| Овощи свежие (помидор) | 80 | 20,42 | 100 | 25,40 |
| Суп рыбный | 250 | 200,63 | 250 | 200,63 |
| Голубцы ленивые | 200 | 385,40 | 200 | 385,40 |
| Соус молочный | 50 | 77,20 | 50 | 77,20 |
| Компот из свежих яблок( вит «С») | 200 | 110,52 | 200 | 110,52 |
| Хлеб ржаной | 40 | 77,35 | 60 | 116,03 |
| Хлеб пшеничный обогащенный витам. | 50 | 111,95 | 60 | 134,34 |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |
| Булочка с изюмом | 90 | 248,84 | 100 | 276,49 |
| Сок фруктовый | 220 | 95,13 | 220 | 95,13 |
| Пастила кондитерская | 30 | 93,05 | 40 | 124,07 |
| ***Ужин*** |  |  |  |  |
| Сельдь малосольная с м. раст. и луком | 80 | 53,91 | 100 | 76,89 |
| Пюре картофельное | 150 | 130,28 | 200 | 188,16 |
| Мясо куры тушеное | 100 | 142,29 | 100 | 142,29 |
| Чай с лимоном | 200 | 21,82 | 200 | 21,82 |
| Хлеб ржаной | 40 | 77,35 | 60 | 116,03 |
| Хлеб пшеничный обогащенный витам. | 50 | 111,95 | 60 | 134,34 |
| ***2 Ужин*** |  |  |  |  |
| Кисломолочный продукт «Снежок» | 200 | 116,60 | 200 | 116,60 |
| Печенье | 10 | 38,00 | 10 | 38,00 |
| **Итого за день:** |  | **2915,40** |  | **3496,50** |

**меню**

**10 день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Завтрак*** | ***Выход 7-11лет*** | ***Ккал*** | ***Выход 12-17лет*** | ***Ккал*** |
| Масло сливочное | 15 | 99,10 | 15 | 99,10 |
| Сыр | 20 | 70,12 | 30 | 105,18 |
| Каша молочная «Дружба» | 250 | 253,66 | 250 | 253,66 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 112,01 | 200 | 112,01 |
| Яблоки свежие | 1шт | 94,24 | 1ш | 94,24 |
| Батон обогащенный витаминами | 50 | 129,11 | 80 | 206,58 |
| ***Обед*** |  |  |  |  |
| Салат из свежей капусты со св. огурцом | 80 | 61,15 | 100 | 97,36 |
| Борщ со сметаной | 250 | 135,89 | 250 | 135,89 |
| Азу с мясом говядины | 300 | 419,97 | 300 | 419,97 |
| Компот из изюма и св. яблок( вит «С») | 200 | 69,64 | 200 | 69,64 |
| Хлеб ржаной | 40 | 77,35 | 60 | 116,03 |
| Хлеб пшеничный обогащенный витам. | 50 | 111,95 | 60 | 134,34 |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |
| Запеканка творожная со сгущ. молоком | 200 | 318,22 | 200 | 318,22 |
| Сок фруктовый | 220 | 95,13 | 220 | 95,13 |
| Пастила кондитерская | 30 | 93,05 | 30 | 93,05 |
| ***Ужин*** |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов и помидоров | 80 | 69,67 | 100 | 87,22 |
| Тефтели мясные паровые (в соусе) | 90 | 190,41 | 100 | 225,21 |
| Рагу овощное | 200 | 83,68 | 200 | 83,68 |
| Чай с лимоном | 200 | 17,11 | 200 | 17,11 |
| Хлеб ржаной | 40 | 77,35 | 60 | 116,03 |
| Хлеб пшеничный обогащенный витам. | 50 | 111,95 | 60 | 134,34 |
| ***2 Ужин*** |  |  |  |  |
| Кисломолочный продукт «Снежок» | 200 | 116,60 | 200 | 116,60 |
| Печенье | 10 | 38,00 | 10 | 38,00 |
| **Итого за день:** |  | **2922,71** |  | **3208,01** |

**меню**

**11 день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Завтрак*** | ***Выход 7-11лет*** | ***Ккал*** | ***Выход 12-17лет*** | ***Ккал*** |
| Масло сливочное | 15 | 99,10 | 20 | 132,13 |
| Йогурт | 100 | 55,62 | 150 | 83,43 |
| Запеканка морковная | 220 | 138,68 | 220 | 138,68 |
| Бананы свежие | 1шт | 143,25 | 1шт | 143,25 |
| Какао с молоком | 200 | 99,26 | 200 | 99,26 |
| Батон обогащенный витаминами | 50 | 129,11 | 80 | 206,58 |
| ***Обед*** |  |  |  |  |
| Салат из свежей капусты с морковью | 80 | 111,78 | 100 | 123,91 |
| Суп – пюре овощной с гренками | 250 | 188,16 | 250 | 188,16 |
| Пюре картофельное | 200 | 236,68 | - | - |
| Макароны отварные | - | - | 200 | 370,72 |
| Отвар шиповника ( вит. «С») | 200 | 35,91 | 200 | 35,91 |
| Хлеб ржаной | 40 | 77,35 | 60 | 116,03 |
| Хлеб пшеничный обогащенный витам. | 50 | 111,95 | 60 | 134,34 |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |
| Коржик молочный | 90 | 204,22 | 110 | 288,08 |
| Сок фруктовый | 220 | 95,13 | 220 | 95,13 |
| Пастила кондитерская | 30 | 93,05 | 40 | 124,07 |
| ***Ужин*** |  |  |  |  |
| Салат «Рыжик» | 100 | 27,77 | 100 | 27,77 |
| Плов с мясом говядины | 200 | 370,40 | 220 | 407,44 |
| Чай с сахаром | 200 | 20,17 | 200 | 20,17 |
| Хлеб ржаной | 40 | 77,35 | 60 | 116,03 |
| Хлеб пшеничный обогащенный витам. | 50 | 111,95 | 60 | 134,34 |
| ***2 Ужин*** |  |  |  |  |
| Кисломолочный продукт «Снежок» | 200 | 116,60 | 200 | 116,60 |
| Печенье | 10 | 38,00 | 10 | 38,00 |
| **Итого за день:** |  | **2736,42** |  | **3394,07** |

**меню**

**12 день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Завтрак*** | ***Выход 7-11лет*** | ***Ккал*** | ***Выход 12-17лет*** | ***Ккал*** |
| Масло сливочное | 15 | 99,10 | 15 | 99,10 |
| Яйцо вареное | 1шт | 62,78 | 1шт | 62,78 |
| Запеканка свекольная с творогом | 220 | 210,36 | 220 | 210,36 |
| Апельсины свежие | 1шт | 74,50 | 1шт | 74,50 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 126,88 | 200 | 126,88 |
| Батон обогащенный витаминами | 50 | 129,11 | 80 | 206,58 |
| ***Обед*** |  |  |  |  |
| Овощи свежие (помидоры) | 80 | 20,42 | 100 | 25,40 |
| Суп куриный с лапшой | 250 | 204,27 | 300 | 237,14 |
| Тефтели мясные(говядина)паровые | 100 | 289,96 | 100 | 289,96 |
| Рагу овощное | 220 | 167,73 | 220 | 167,73 |
| Компот из кураги ( вит «С») | 200 | 81,62 | 200 | 81,62 |
| Хлеб ржаной | 40 | 77,35 | 60 | 116,03 |
| Хлеб пшеничный обогащенный витам. | 50 | 111,95 | 60 | 134,34 |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |
| Ватрушка с творогом | 100 | 237,41 | 110 | 267,36 |
| Сок фруктовый | 220 | 95,13 | 220 | 95,13 |
| Пастила кондитерская | 30 | 93,05 | 40 | 124,07 |
| ***Ужин*** |  |  |  |  |
| Овощи свежие (огурцы свежие) | 80 | 10,24 | 100 | 12,74 |
| Картофель отварной в сметанном соусе | 200 | 117,19 | 200 | 117,19 |
| Горбуша запеченная с сыром | 100 | 219,19 | 100 | 219,19 |
| Чай с лимоном | 200 | 21,82 | 200 | 21,82 |
| Хлеб ржаной | 40 | 77,35 | 60 | 116,03 |
| Хлеб пшеничный обогащенный витам. | 50 | 111,95 | 60 | 134,34 |
| ***2 Ужин*** |  |  |  |  |
| Кисломолочный продукт «Снежок» | 200 | 116,60 | 200 | 116,60 |
| Печенье | 10 | 38,00 | 10 | 38,00 |
| **Итого за день:** |  | **2821,39** |  | **3281,86** |

**меню**

**13 день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Завтрак*** | ***Выход 7-11лет*** | ***Ккал*** | ***Выход 12-17лет*** | ***Ккал*** |
| Масло сливочное | 15 | 99,10 | 15 | 99,10 |
| Сыр | 20 | 70,12 | 30 | 105,18 |
| Каша рисовая молочная | 230 | 221,79 | 250 | 259,79 |
| Какао с молоком | 200 | 106,17 | 200 | 106,17 |
| Яблоки свежие | 1шт | 107,10 | 1шт | 107,10 |
| Батон обогащенный витаминами | 50 | 129,11 | 80 | 206,58 |
| ***Обед*** |  |  |  |  |
| Салат из свеклы | 80 | 121,30 | 100 | 139,65 |
| Рассольник «Ленинградский» | 250 | 156,36 | 250 | 156,36 |
| Макароны отварные | 200 | 322,76 | 200 | 322,76 |
| Котлета куриная | 100 | 206,00 | 110 | 227,75 |
| Компот из сухофруктов (вит «С») | 200 | 100,21 | 200 | 100,21 |
| Хлеб ржаной | 40 | 77,35 | 60 | 116,03 |
| Хлеб пшеничный обогащенный витам. | 50 | 111,95 | 60 | 134,34 |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |
| Суфле творожное с изюмом и сгущ. мол | 200 | 356,00 | 200 | 356,00 |
| Сок фруктовый | 220 | 95,13 | 220 | 95,13 |
| ***Ужин*** |  |  |  |  |
| Салат из морской капустой | 80 | 69,27 | 100 | 106,42 |
| Картофельное пюре с морковью | 150 | 113,20 | 180 | 135,84 |
| Гуляш из мяса говядины | 100 | 189,00 | 100 | 189,00 |
| Чай с сахаром | 200 | 20,17 | 200 | 20.17 |
| Хлеб ржаной | 40 | 77,35 | 60 | 116,03 |
| Хлеб пшеничный обогащенный витам. | 50 | 111,95 | 60 | 134,34 |
| ***2 Ужин*** |  |  |  |  |
| Кисломолочный продукт «Снежок» | 200 | 116,60 | 200 | 116,60 |
| Печенье | 10 | 38,00 | 10 | 38,00 |
| **Итого за день:** |  | **3024,03** |  | **3518,41** |

**меню**

**14 день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Завтрак*** | ***Выход 7-11лет*** | ***Ккал*** | ***Выход 12-17лет*** | ***Ккал*** |
| Масло сливочное | 15 | 99,10 | 15 | 99,10 |
| Йогурт | 120 | 66.74 | 120 | 66,74 |
| Пудинг из моркови с яблоком | 200 | 183,18 | 200 | 183,18 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 108,30 | 200 | 108,30 |
| Яблоки свежие | 1шт | 85,68 | 1шт | 85,68 |
| Батон обогащенный витаминами | 50 | 129,11 | 80 | 206,58 |
| ***Обед*** |  |  |  |  |
| Салат из огурцов и помидоров | 80 | 63,48 | 100 | 67,22 |
| Борщ из свежей капусты со сметаной | 250 | 165,61 | 250 | 165,61 |
| Рис с овощами | 180 | 303,93 | 200 | 305,83 |
| Рыба (горбуша) под сырной корочкой | 100 | 216,83 | 100 | 216,83 |
| Компот из св. апельсинов (вит. «С») | 200 | 29,45 | 200 | 29,45 |
| Хлеб ржаной | 40 | 77,35 | 60 | 116,03 |
| Хлеб пшеничный обогащенный витам. | 50 | 111,95 | 60 | 134,34 |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |
| Оладьи печеные с яблоками | 100 | 170,50 | 100 | 170,50 |
| Творожок | 50 | 84,00 | 100 | 168,00 |
| Сок фруктовый | 220 | 95,13 | 220 | 95,13 |
| ***Ужин*** |  |  |  |  |
| Винегрет | 80 | 80,53 | 100 | 149,15 |
| Запеканка картофельная с мясом | 250 | 264,27 | 250 | 264,27 |
| Соус молочный | 30 | 29,19 | 50 | 60,13 |
| Чай с лимоном | 200 | 17,11 | 200 | 17,11 |
| Хлеб ржаной | 40 | 77,35 | 60 | 116,03 |
| Хлеб пшеничный обогащенный витам. | 50 | 111,95 | 60 | 134,34 |
| ***2 Ужин*** |  |  |  |  |
| Кисломолочный продукт «Снежок» | 200 | 116,60 | 200 | 116,60 |
| Печенье | 10 | 42,23 | 10 | 42,23 |
| **Итого за день:** |  | **2723,73** |  | **3258,57** |