

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	Углеводы	
ЗАВТРАК						
Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	10,0	42,7
Каша молочная геркулесовая	200	250	7,23/9,03	9,81/12,26	28,8/36	225,2/ 281,3
Какао с молоком	200	200	4,68	5,15	22,58	151,45
Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	88,84
ОБЕД						
Салат из свежих овощей «Ассорти»	60	60	0,6	3,7	3,8	49,8
Суп картофельный с горохом	200	250	4,8/6,0	3,1/3,84	16,9/20,92	110,6/ 148,3
Крокеты с кабачком запеченные под соусом сметанно-томатным	90	100	13,87/15,41	10,23/11,36	4,94/5,48	194,11/ 215,67
Макароны отварные	150	180	5,7/6,86	3,43/4,11	36,45/43,74	190,31/ 242,38
Напиток из ягодной смеси	200	200	0,06	0,02	20,73	78,2
Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,32/1,5	0,24/0,32	17,10/18	90,5/91
ПОЛДНИК						
Салат «Леди»	---	50	3,44	5,48	3,19	76,37
Ватрушка с творогом	100	100	12,8	7,6	40,50	280,5
Кисель фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	81,6



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						
Овощи порционно/ Огурец свежий	20	20	0,01		0,38	2,2
Котлета «Солнечногорская» запеченная под соусом овощным	90	100	16,89/18,76	8,73/9,7	7,87/8,74	210,84/ 234,26
Гречневый гарнир	150	180	5,7/6,86	3,43/4,11	36,45/43,74	190,3/242,3
Кофейный напиток с сахаром	200	200			19,96	74,9
Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	88,84
ОБЕД						
Салат из капусты с огурцом «Зайчик»	60	60	1,67	2,35	9,75	64,39
Суп картофельный с вермишелью на бульоне	200	250	5,1/6,3	4,16/5,2	19,1/23,87	136,3/ 170,37
Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	90	100	11,12/12,35	7,11/7,90	15,22/16,91	129,30/ 143,66
Картофельное пюре	150	180	3,29/3,95	7,06/8,47	22,21/26,65	159,99/ 191,97
Компот из сухофруктов	200	200	0,22	0	24,42	92,46
Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,32/1,5	0,24/0,32	17,1/18	90,5/91
ПОЛДНИК						
Крокеты картофельные	---	50	2,6	2,3	0,71	34,7
Эчпочмак печеный	100	100	8,04	5,88	35,50	230,25
Напиток из свежих яблок	200	200	5,8	5	8,4	99,7

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						
Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	10,00	42,7
Пудинг творожно-пшеничный с соусом молочным	170	200	14,92/17,55	14,38/16,92	31,5/37,05	307,3/ 492,38
Чай с лимоном	200	200	0,26	0,06	15,22	58,7
Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	88,84
ОБЕД						
Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом	60	60	0,34	2,05	1,74	28,09
Борщ из свежей капусты и картофелем	200	250	1,89/2,34	2,43/3,01	9,34/11,56	64,46/107,9
Плов из птицы	230	250	23,72/25,79	30,8/33,48	52,16/56,70	567,69/ 617,05
Напиток из ягодной смеси	200	200	1	0,2	20,2	81,6
Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,32/1,5	0,24/0,32	17,1/18	90,5/91
ПОЛДНИК						
Драники с соусом сметанным	----	50/10	1,79	5,38	12,92	128,54
Пирожок печеный с яблоками	100	100	4,25	13,32	30,72	250,36
Компот из сухофруктов	200	200	0,22		24,42	92,46

Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11л/11-18л			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
Овощи порционно/Огурец свежий	20	20	0,01		0,38	2,2
Картофельная запеканка под соусом сметанным	180	200	12,52/13,4	13,57/14	37,12/38,3	329,52
Кисель фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	81,6
Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	88,84
ОБЕД						
Винегрет овощной с растительным маслом	60	60	0,95	3,10	5,17	52,68
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	250/10	2,0/2,50	5,2/13,0	9,0/11,25	88,1/110,12
Биточки «Детские» тушеные с овощами	90	100	13,79/15,32	15,01/16,57	14,92/16,57	250,85/ 278,72
Гороховое пюре	150	180	16,3/19,56	2,51/3,01	36/43,2	222,78/ 269,82
Компот из сухофруктов	200	200	0,22	0	24,42	92,46
Кондитерское изделие/ Печенье	20	20	1,7	2,26	13,8	78,89
Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,32/1,5	0,24/0,32	17,1/18	90,5/91
ПОЛДНИК						
Макаронник с мясными изделиями	---	100	9,99	9,54	23,1	220,5
Пирожок с зеленым луком и яйцом	100	50	9,29/4,60	5,71/2,88	38,00/19,00	242,81/ 121,40
Напиток из свежих яблок	200	200	5,8	5	8,4	99,7



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 свежий	100	100	0,4	0,4	10,0	42,7
Омлет натуральный с картофелем	150	200	11,4/16,29	8,3/18,99	2,89/5,04	140,3/ 255
Какао с молоком	200	200	4,68	5,15	22,58	151,45
Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	88,84
ОБЕД						
Салат из свеклы с растительным маслом	60	60	0,59	0,12	4,85	22,95
Пельмени с бульоном и зеленью	100/100	130/120	12,93/16,16	11,41/14,26	29,29/36,61	264,0/ 330,0
Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	250	15,73	14,66	28,92	236,0
Напиток из свежих яблок и ягод	200	200	0,1	0,1	15,4	58,9
Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,32/1,5	0,24/0,32	17,1/18	90,5/91
ПОЛДНИК						
Оладьи «Домашние» с маслом сливочным	150	150	6,68	3,36	46,06	243,70
Кисломолочный напиток/ Кефир	150	200	5,40/7,20	5,0/6,66	21,60/22,3	158,0/163

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	Углеводы	
ЗАВТРАК						
Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	10	42,7
Блинчики с молочным соусом	155/30	200/30	25,02/26,06	5,48/5,7	82,25/85,67	416,85/ 521,06
Кофейный напиток на молоке	200	200	20,8	3,2	24,66	132,48
ОБЕД						
Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом	60	60	0,34	2,05	1,74	28,09
Борщ «Сибирский» с фасолью	200	250	1,65/2,00	0,3/0,4	8,55/10,30	45,25/ 50,2
Шницель «Тотоша», запеченный с овощами	90	100	14,8/17,8	20,69/24,2	3,81/4,57	261,52/ 308,43
Макароны отварные	150	180	5,7/6,86	3,43/4,11	36,45/43,74	190,31/ 242,3
Кисель фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	81,6
Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,32/1,5	0,24/0,32	17,1/18,00	90,5/91
ПОЛДНИК						
Салат «Столичный»	----	50	3,44	5,48	3,19	76,37
Пирожок печеный с мясо-овощной начинкой	100	100	4,18	11,16	45,29	287,00
Чай с лимоном	200	200	0,26	0,06	15,22	58,7

Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11л/11-18л			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
Овощи порционно/ Огурец свежий	20	20	0,01		0,38	2,2
Ромштекс «Школьный» запеченный с овощным соусом	90	100	13,08/14,5	5,2/6,48	7,75/8,6	141,9/ 157,76
Рис отварной	150	180	3,7/4,44	3,96/4,76	38,88/46,66	196,24/ 235,58
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,05	15,01	58
Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	88,84
ОБЕД						
Овощи Ассорти (горошек и кукуруза)	20	20	1,67	2,35	9,75	64,39
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	250/10	1,97/2,44	5,18/6,41	8,97/ 11,11	88,14/ 109,11
Котлеты рыбные под соусом сметанно-луковым	90	100	11,12/12,35	7,11/7,9	15,22/16,91	129,3/ 143,66
Картофельное пюре	150	180	3,29/3,95	7,06/8,47	22,21/26,65	159,99/ 191,97
Компот из сухофруктов	200	200	0,22	0	24,42	92,46
Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,32/ 1,5	0,24/0,32	17,1/18	90,5/91
ПОЛДНИК						
Салат «Березка»	---	50	1,93	3,19	1,96	44,28
Эчпочмак печеный	100	100	8,04	5,88	35,50	230,25
Напиток из свежих фруктов	200	200	0,1	0,02	20,73	78

Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11л/11-18л			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
Сыр твердый порционно	10	10	2,32	3,4	0,01	45,3
Каша молочная манная с маслом сливочным	200	250	7,1/8,9	11,68/14,6	31,06/38,8	257,6/322
Булочка «Творожная»	60	60	6,69	5,77	29	194,89
Кисель фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	81,6
ОБЕД						
Салат из свеклы с сыром	60	60	2,7	4,7	4,3	69,3
Суп картофельный с вермишелью	200/10	250/10	6,9/8,54	6,95/8,6	18,76/23,23	160,5/198,7
Птица запеченная с овощами	90	100	16,9/21,1	9,66/12,08	0,15/0,19	155,1/ 193,88
Гороховое пюре	150	180	16,3/19,56	2,51/3,01	36/43,2	222,78/ 269,82
Чай с лимоном	200	200	0,26	0,06	15,22	58,7
Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,32/ 1,5	0,24/0,32	17,1/18	90,5/91
ПОЛДНИК						
Салат-коктейль фруктовый	---	50	0	0,15	4,48	21,25
Ватрушка с сыром	80	80	15,1	15,3	42,2	367,7
Компот из сухофруктов	200	200	0,22	0	24,42	92,46



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						
Горошек зеленый	10	10	0,10	0,72	0,14	66,2
Тефтели «Детские» с овощами тушеными	90	100	11,7/14,1	14,1/16,9	15/18	229,7/ 275,7
Макароны отварные	150	180	5,7/6,86	3,43/4,11	36,45/43,74	190,31/ 242,3
Кофейный напиток на молоке	200	200	20,8	3,2	24,66	132,48
Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	88,84
ОБЕД						
Салат из свежих овощей «Ассорти»	60	60	0,6	3,7	3,8	49,8
Суп вегетарианский с рисовой крупой	200	250	4,98/6,28	7,69/9,70	9,46/11,94	124,6/ 187,4
Картофель, тушеный с мясными изделиями	230	250	11,74/13,76	13,60/14,78	31,74/34,5	304,60/ 331,08
Напиток из ягодной смеси	200	200	0,06	0,02	20,73	78,2
Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,32/1,5	0,24/0,32	17,1/18	90,5/91
ПОЛДНИК						
Оладьи «Домашние» с маслом сливочным	150	150	6,68	3,36	46,06	243,7
Кисломолочный напиток/ Кефир	150	200	5,4/7,2	5,0/6,66	21,6/22,9	158,0/176

Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11л/11-18л			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	10	42,7
Омлет натуральный	150	200	11,8/16,3	13,9/19,0	5,0/8	203/ 255
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,05	15,01	58,0
Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	88,84
ОБЕД						
Винегрет овощной с растительным маслом	60	60	0,95	3,10	5,17	52,68
Суп картофельный с клецками на бульоне	200	250	5,1/6,3	4,16/5,20	19,1/23,87	156,30/ 170,4
Котлета куриная паровая по белым соусом	90	100	16,55/18,38	16,03/17,81	40,92/45,46	341,39/ 379,32
Гречневый гарнир	150	180	3,29/7,38	7,06/16,9	22,21/43,2	159,99/ 343,8
Кисель фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	81,6
Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	88,84
ПОЛДНИК						
Крокеты картофельные	---	50	4,2	6,7	23,7	175,87
Ватрушка с творогом	100	100	17,8	18,0	48,7	415,8
Напиток из яблок и лимона	200	200	0,1	0,04	13,17	51