

Понедельник

1 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 12 лет и старше (гр.)
Омлет натуральный	110	110
Кабачковая икра	100	110
Масло/сыр	10/15	10/30
Кофейный напиток	200	200
Хлеб пшеничный	50	50



7-11 лет Б-20,1 Ж-35,7 У-60,0
Ккал-644,8
12-18 лет Б-23,6,5 Ж-40,2 У-60,0
Ккал-698,8

ОБЕД

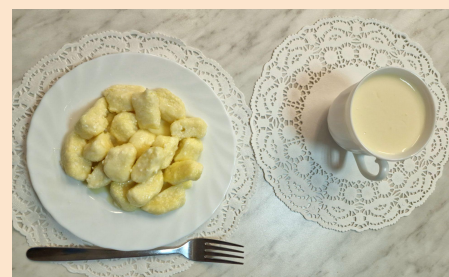
Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 12 лет и старше (гр.)
Кукуруза сладкая с то	60	100
Борщ со свежей капустой и картофелем	250	250
Плов по-узбекски	150	200
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб бородинский	80	100
Свежие фрукты	100	100



7-11 лет Б-19,6 Ж-20,6 У-117,8
Ккал-593
12-18 лет Б-27,8 Ж-30,3 У-151,6
Ккал-997,6

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 12 лет и старше (гр.)
Ряженка	200	200
Ленивые вареники со сгущенным молоком	150/30	150/30



7-11 лет Б- 30,2 Ж-18,12 У-45,7
Ккал-466,5
12-18 лет Б-30,2 Ж-18,2 У- 45,7
Ккал-466,5

Вторник

2 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 12 лет и старше (гр.)
Капуста тушеная	60	100
Птица отварная	100	100
Каша пшеничная	150	180
Кофейный напиток	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Масло сливочное	10	10



7-11 лет Б-28,4 Ж-30 У-90 Ккал-770
12-18 лет Б-30,6 Ж-25,0 У-98,1 Ккал-779,3

ОБЕД

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 12 лет и старше (гр.)
Свежие огурцы	60	100
Суп картофельный с клецками	250	250
Оладьи из печени	100	100
Картофель в молоке	150	180
Кисель из сливы	200	200
Хлеб бородинский	80	100
Свежие фрукты	100	100



7-11лет Б-32,5 Ж-28,4 У-119,2 Ккал-885,8
12-18 лет Б-35,0 Ж-29,89 У-132
Ккал-965,2

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 11 лет и старше (гр.)
Чай с лимоном	200	200
Вафли	25	25



7-11 лет Б-4,0 Ж-0,27 У-26,5 Ккал-142
12-18 лет Б-4,0 Ж-0,27 У-26,5 Ккал-142

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 12 лет и старше (гр.)
Зеленый горошек	60	100
Сельдь с луком	80	110
Картофель тушеный	150	180
Чай с лимоном	200	200
Хлеб пшеничный	30	50



7-11 лет Б-14,62 Ж-21,76 У-63,74
Ккал-478,5
12-18 лет Б-21,27 Ж-27,92 У-85,68
Ккал-643,3

ОБЕД

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 12 лет и старше (гр.)
Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	100
Щи с щавелем и картофелем	250	250
Фрикадельки из говядины	100	100
Макароны отварные	150	180
Компот из свежих фруктов	200	200
Хлеб бородинский	80	100
Свежие фрукты	100	100



7-11 лет Б-25,9 Ж-30,5 У-121,4
Ккал-878,9
12-18 лет Б-30,1 Ж-35,7 У -138,6
Ккал-1012,3

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 12 лет и старше (гр.)
Кефир	200	200
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15	180/15



7-11 лет Б-28,3 Ж-24,9 У-28,5 Ккал-458,5
12-18 лет Б-32,8 Ж-28,94 У-32,66 Ккал-530,2

Четверг

4 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 12 лет и старше (гр.)
Икра из свежих кабачков	60	100
Птица запеченная	100	100
Каша гречневая	150	180
Какао с молоком	200	200
Хлеб пшеничный	50	50



7-11лет Б- 34 Ж-34 У-97 Ккал-837
12-18 лет- Б-38 Ж-39 У-121,6 Ккал- 998

ОБЕД

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (г.)	Выход с 12 лет и старше (г.)
Салат из св помидоров и сл перца	60	100
Суп картофельный с пшеном	250	250
Жаркое по-домашнему с говядиной	175	100
Сок фруктовый	200	200
Хлеб бородинский	80	100
Свежие фрукты	100	100



7-11лет- Б-26,6 Ж-25,9 У- 95,2 Ккал-733
12-18 лет- Б- 30 Ж-31 У -106,3 Ккал-846

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 12 лет и старше (гр.)
Молоко кипяченое	200	200
Печенье	25	25



7-11 лет Б-7,7 Ж-7,5 У-28,2 Ккал- 211
12-18 лет Б-7,7 Ж-7,5 У-28,2 Ккал- 211

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 12 лет и старше (гр.)
Каша молочная геркулесовая	250	250
Сыр порциями	15	30
Масло порциями	10	10
Яйцо вареное	1	1
Какао с молоком	200	200
Хлеб пшеничный	25	50



7-11 лет Б-22,6 Ж-30,6 У-76,6 Ккал-669,2
12-18 лет Б- 24 Ж-31 У- 86 Ккал-716,7

ОБЕД

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 12 лет и старше (гр.)
Икра баклажанная	60	100
Борщ с фасолью и картофелем	250	250
Рыба тушеная в томате с овощами	100	150
Рис отварной	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб бородинский	80	100
Свежие фрукты	100	100



7-11 лет Б-24,8 Ж-20,5 У-128,8 Ккал-815,6
12 -18 лет Б- 32,7 Ж- 27,3 У-150,36 Ккал-996

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 12 лет и старше (гр.)
Оладьи с повидлом	165	165
Чай с сахаром	200	200



7-11лет Б-11,7 Ж-11,5 У-86,3 Ккал-493
12-18 лет Б-11,7 Ж-11,5 У-86,3 Ккал-493

Понедельник

6 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 12 лет и старше (гр.)
Каша молочная гречневая	210	210
Яйцо вареное	1	1
Сыр порциями	15	30
Масло порциями	10	10
Кофейный напиток	200	200
Хлеб пшеничный	50	50



7-11 лет Б-23 Ж-32 -86 Ккал-725,8
12-18 лет Б-26,6 Ж-36,4 У- 86
Ккал- 780

ОБЕД

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 12 лет и старше (гр.)
Свежие помидоры	60	100
Суп-пюре из зеленого горошка с гренками	250	250
Кролик тушеный в сметанном соусе	100	100
Макароны отварные	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб бородинский	80	100
Свежие фрукты	100	100



7-11 лет Б-25,6 Ж-17,2 У-90,3
Ккал-617,8
12-18 лет Б-27,4 Ж-18 У-100
Ккал- 668

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 12 лет и старше (гр.)
Кефир	200	200
Пирожки печеные с мясом	60	60



7-11 лет Б- 14,3 Ж-11,2 У-28,3 Ккал-
272
12-18 лет Б-14,3 Ж-11,2 У-28,3 Ккал-
272

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 12 лет и старше (гр.)
Запеканка из творога с морковью и соусом	200/50	200/50
Какао с молоком	200	200
Хлеб пшеничный	50	50



7-11 лет Б-33 Ж- 28 У- 112,8
Ккал-838,7
12-18 лет Б-33 Ж-28 У-112,8
Ккал- 838,7

ОБЕД

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 12 лет и старше (гр.)
Свекольная икра	60	100
Щи из св капусты с картофелем	250	250
Котлеты рыбные любительские	100	100
Картофель отварной	150	180
Компот из клубники	200	200
Хлеб бородинский	80	100
Свежие фрукты	100	100



7-11 лет Б-23,8 Ж-22,1 У-116
Ккал- 782,5
12-18 лет Б-28 Ж-27,2 У-135,3
Ккал-923,8

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 12 лет и старше (гр.)
Каша “Янтарная” из пшена с яблоками	200	200
Чай с сахаром	200	200
Хлеб пшеничный	30	30



7-11 лет Б-10,6 Ж-14,2 У-59 Ккал- 420
12 -18 лет Б-10,6 Ж-14,2 У-59 Ккал- 420

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 12 лет и старше (гр.)
Салат из свежих помидоров	60	100
Гуляш из говядины	100	100
Каша гречневая	150	180
Кофейный напиток	200	200
Хлеб пшеничный	50	50



7-11 лет Б-25,4 Ж-21,8 У-88,2
Ккал-660
12-18 лет Б-30 Ж-27 У-108 Ккал-805

ОБЕД

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 12 лет и старше (гр.)
Свежие огурцы	60	100
Суп картофельный с макаронами	250	250
Рагу из птицы	175	200
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб бородинский	80	100
Свежие фрукты	100	100



7-11 лет Б-20,5 Ж-14 У-109 Ккал-650
12-18 лет Б-23,7 Ж-15,8 У-120,7
Ккал-726

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 12 лет и старше (гр.)
Ряженка	200	200
Печенье	25	25



7-11 лет Б-7,7 Ж-7,5 У-27 Ккал- 206
12-18 лет Б-7,7 Ж-7,5 У-27 Ккал- 206

Четверг

9 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 12 лет и старше (гр.)
Рыба тушеная в томате с овощами	100	150
Картофельное пюре	150	180
Чай с лимоном	200	200
Хлеб пшеничный	50	50



7-11 лет Б-16,7 Ж-13,2 У-65,1
Ккал- 470
12-18 лет Б-22 Ж-18 У-71 Ккал-560

ОБЕД

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 12 лет и старше (гр.)
Кукуруза сладкая с то	60	100
Борщ с капустой и картофелем	250	250
Перец фаршированный говядиной и рисом	100	100
Хлеб бородинский	80	100
Кисель из слив	200	200
Свежие фрукты	100	100



7-11 лет Б-24,2 Ж-19,4 У-105,6
Ккал-703,6
12-18 лет Б-32 Ж-25 У-125 Ккал-874

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 12 лет и старше (гр.)
Кефир	200	200
Сырники из творога с морковью и сгущенным молоком	150/30	180/30



7-11 лет Б-28,6 Ж-23,6 У-36,3
Ккал-476,5
12-18 лет Б-40 Ж-30 У-75
Ккал-731

Пятница

10 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 11 лет и старше (гр.)
Зеленый горошек с то	60	100
Птица запеченная	100	100
Рис отварной	150	180
Кофейный напиток	200	200
Хлеб пшеничный	50	50



7-11 лет Б- 27,7 Ж-24 У-93,2 Ккал-703,7
12-18 лет Б-32 Ж-27 У-107 Ккал-803

ОБЕД

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 11 лет и старше (гр.)
Салат из св помидоров и огурцов	60	100
Суп гороховый с картофелем	250	250
Язык отварной с соусом	100	100
Макароны отварные	150	180
Сок фруктовый	200	200
Свежие фрукты	100	100
Хлеб бородинский	80	100



7-11 лет Б-37,6 Ж-28,6 У-108,6
Ккал- 848,4
12-18 лет Б-40,5 Ж-32,5 У-124 Ккал-957

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (г.)	Выход с 11 лет и старше (г.)
Чай с сахаром	200	200
Сосиска в тесте или пицца школьная	100	100



7-11лет Б-14 Ж-11,3 У-54,76 Ккал-395
12-18 лет Б-14 Ж-11,3 У-54,76 Ккал-395

