



МЕНЮ

День недели: **Понедельник**
(неделя 1)

Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 12-18 лет	Пищевые вещества 7-11л/11-18л			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
Гастрономия: сыр порционно в нарезке	10	10	2,3	3	0	35,8
Каша «Дружба»	230	270	5,75/6,69	6,79/7,98	27,6/32,4	194,25/ 228,09
Какао с молоком	200	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Хлеб пшеничный	60	70	4,6/5,36	0,5/0,58	29,5/34,41	140,6/ 164,03
ОБЕД						
Салат овощной (в ассортименте по сезону)	60	60	0,3	0	1	5,8
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	5,7/7,13	7,2/9,0	12,1/15,13	135,9/ 169,88
Биточки мясные тушеные с овощами	90	100	16,6/18,44	16,6/18,44	21,8/24,22	303,4/ 337,11
Каша гречневая с маслом сливочным	150	180	7,8/9,36	7/8,4	33,9/40,68	229,4/ 275,28
Напиток фруктовый	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 по сезону порционно в нарезке	---	50	0,2	0,2	4,9	22,2
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
УЖИН						
Фрукт порционно/или/Фруктовая нарезка	50	70	0,2/0,28	0,2/0,28	4,9/6,86	22,2/31,08
Оладьи «Домашние» с подливой сладкой	250/30	250/30	18,14	26,93	93,74	689,8
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 12-18 лет	Пищевые вещества 7-11л/11-18л			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
Салат овощной (в ассортименте по сезону)	60	100	0,25/1,5	0,25/0,5	5,9/21	26,65/94,5
Вареники с картофелем	150	150	7,25	10,87	40,12	287,12
Соус сметано-томатный	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	60	70	4,6/5,3	0,4/0,46	29,6/34,52	140,6/164,0
ОБЕД						
Салат овощной (в ассортименте по сезону)	60	60	0,4	0	1,1	6,2
Борщ со свежей капустой и картофелем	200	250	5,1/6,5	4,5/5,6	10,8/14,6	103,9/ 134,75
Котлета куриная с овощами тушеными	90	100	17,1/19,0	23,1/25,6	22,6/25,11	366,8/ 407,56
Рис отварной с маслом сливочным	150	180	3,5/4,32	4,3/5,76	35,8/43,68	195,8/ 244
Напиток фруктовый	200	200	0,2	0,1	20,1	82,4
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
ПОЛДНИК						
Фрукт по сезону порционно в нарезке	---	50	0,2	0,2	4,9	22,2
Мучное кулинарное изделие/ Пицца с сыром	100	100	9,6	6,1	40,7	256,6
Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,7
УЖИН						
Салат овощной (в ассортименте по сезону)	60	100	1,49/2,48	2,77/4,62	5,39/8,98	52,2/87
Макаронник с мясными изделиями с соусом	170/30	170/30	20,15	29,14	25,3	331,68
Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,7
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 1)

Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11л/11-18л			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
Салат овощной (в ассортименте по сезону)	100	100	1	3,2	12,4	82,2
Сырники творожные	120	160	23,76/31,6	10,72/14,27	18,08/24,13	263,92/ 351,87
Соус сладкий	50	50	1,6	4,4	6,9	73,6
Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,3
Хлеб пшеничный	30	40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,32/93,76
ОБЕД						
Салат овощной (в ассортименте по сезону)	60	60	4,3	7,5	4,6	102,6
Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	5,2/6,5	4,5/5,6	9/11,25	97,3/121,63
Птица порционная тушеная с овощами	90	100	17,3/19,22	20,6/22,89	1,1/1,22	259,1/ 287,89
Макаронные изделия отварные	150	180	5,3/6,6	4,9/6,84	32,8/40,9	196,8/ 251,88
Напиток фруктовый	200	200	0,4	0	25,1	102
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
ПОЛДНИК						
Фрукт по сезону порционно в нарезке	---	50	0,2	0,2	4,9	22,2
Мучное кондитерское изделие/ Булочка «Сластена» с вареной сгущенкой	100	100	6,8	4,3	52,4	276
Чай с сахаром	200	200	1	0	25,4	105,6
УЖИН						
Плов	200	230	12,8/14,72	15,68/18,03	37,36/42,96	341,76/ 393,02
Мучное кондитерское изделие/ Булочка домашняя с сахаром	50	70	7/9,8	4/5,6	53/74,2	279/390,6
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						
Мучное кондитерское изделие в ассортименте	80	80	7,68	5,76	32,64	212,96
Каша с молоком геркулесовая (овсяная) с маслом сливочным	200	230	7,9/9,09	11,6/13,34	33,7/38,76	270,6/311,1
Кофейный напиток с молоком	200	200	3,9	2,9	11,2	86
Хлеб пшеничный	20	40	1,5/3,04	0,2/0,32	9,8/19,68	46,9/93,7
ОБЕД						
Салат овощной (в ассортименте по сезону)	60	60	1,2	0,2	6,2	31,4
Суп овощной	200	250	5,2/6,5	4,5/5,63	9,0/11,25	97,3/121,63
Тефтели мясные с овощами тушеными	90	100	14,1/21,44	18,6/18,78	19,6/23,67	302,3/ 350,11
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	3,1/4,2	5,3/5,28	19,8/25,92	139,4/ 168,6
Напиток фруктовый	200	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
ПОЛДНИК						
Фрукт по сезону порционно в нарезке	---	50	0,2	0,2	4,9	22,2
Мучное кондитерское изделие/ Курник	100	100	13	12,2	32,2	290
Чай с лимоном	200	200	0,2	0,1	6,6	27,9
УЖИН						
Салат овощной (в ассортименте по сезону)	60	100	0,25/0,4	0,25/0,4	5,9/9,8	26,65/44,4
Вареники с овощной начинкой (картофель)	150	150	7,18	10,82	40,07	287,14
Соус сметано-томатный	40	50	1,07/1,33	3,20/4	3,07/3,83	45,20/56,5
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: **Пятница**
(неделя 1)

Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11л/11-18л			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
Мучное кондитерское изделие/Булочка домашняя с сахаром	100	100	14	8	106	558
Омлет натуральный	150	200	12,7/16,93	18/24	3,2/4,27	225,5/ 300,67
Чай черный с сахаром	200	200	0,5	0,1	4,6	21,1
Хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,2
ОБЕД						
Салат овощной (в ассортименте по сезону)	60	60	0,4	0	1,1	6,2
Пельмени отварные с бульоном	90/110	110/140	18/23,4	18,7/24,3	30,9/40,17	364,3/ 473,59
Палочки рыбные с овощной поджаркой	90	100	22,4/24,89	9,1/10,11	38/42,22	324,1/360,1
Рис отварной с маслом сливочным	150	180	3,6/4,32	4,8/5,76	36,4/43,6	203,5/ 244,2
Напиток фруктовый	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 по сезону порционно в нарезке	---	50	0,2	0,2	4,9	22,2
Мучное кондитерское изделие/ Пирожок с картофелем и луком	100	100	6,5	7,1	41	254
Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86,6
УЖИН						
Салат овощной (в ассортименте по сезону)	60	60	1	6,1	5,8	81,5
Мясной подлив с овощами	50	50	5,71	8,27	2,74	110,26
Каша гречневая с маслом сливочным	150	180	7,8/9,36	7/8,4	33,9/40,68	229,4/275,2
Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,3
Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,64/3,96	0,48/0,72	15,84/23,76	78,24/117,3



МЕНЮ

День недели: **Суббота**
(неделя 1)

Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 12-18 лет	Пищевые вещества 7-11л/11-18л			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
Салат овощной (в ассортименте по сезону)		60	0,25	0,25	5,9	26,65
Вареники с картофелем		170	8,22	12,32	45,47	325,4
Соус сметано-томатный		50	1,33	4	3,83	56,5
Чай с сахаром		200	0,4	0,1	5,2	23,3
Хлеб пшеничный		70	5,25	0,53	34,48	164,15
ОБЕД						
Салат овощной (в ассортименте по сезону)		60	1,5	2,66	8,33	62,5
Свекольник		250	5,75	3,38	13,63	107,25
Плов		250	16	19,6	46,7	427,2
Чай с сахаром		200	0,4	0,1	5,2	23,3
Хлеб ржано-пшеничный		50	3,3	0,6	19,8	97,8



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	Углеводы	
ЗАВТРАК						
Салат овощной (в ассортименте по сезону)	100	100	1	3,2	12,4	82,2
Сырники творожные	120	160	23,7/31,6	10,7/14,27	18,1/24,13	263,9/352
Соус сладкий	50	50	0,1	0,1	8,2	33,8
Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,3
Хлеб пшеничный	30	40	2,3/3,06	0,2/0,26	14,8/19,73	70,3/93,73
ОБЕД						
Салат овощной (в ассортименте по сезону)	60	60	0,9	2,5	5,3	46,8
Щи из свежей капусты со сметаной	200	250	4,7/6	5,6/9,12	5,7/9,12	92,2/ 142,2
Крокеты с кабачком с овощами тушеными	90	100	19,3/20,11	16,9/21,78	21,3/31,78	315,1/ 403,78
Макаронные изделия отварные	150	180	5,3/6,6	4,9/6,84	32,8/40,92	196,8/ 251,88
Напиток фруктовый	200	200	0,4	0	21,6	88,1
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
ПОЛДНИК						
Фрукт по сезону порционно в нарезке	---	50	0,2	0,2	4,9	22,2
Мучное кондитерское изделие/ Курник	100	100	13	12,2	32,2	290
Чай с лимоном	200	200	0,2	0,1	6,6	27,9
УЖИН						
Плов	200	230	12,8/14,72	15,68/18,03	37,36/42,96	341,76/393
Мучное кондитерское изделие/Булочка домашняя с сахаром	50	70	7/9,8	4/5,6	53/74,2	279/390,6
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: **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 кондитерское изделие в ассортименте	80	80	8	4,5	37,1	220,8
Каша с молоком манная с маслом сливочным	200	220	8,3/9,13	8,1/8,91	36,4/40,04	251,9/ 277,09
Кофейный напиток с молоком	200	200	3,9	2,9	11,2	86
Хлеб пшеничный	20	50	1,5/3,8	0,2/0,4	9,8/24,6	46,9/ 117,2
ОБЕД						
Салат овощной (в ассортименте по сезону)	60	60	0,6	0	2	11,6
Свекольник	200	250	4,56/5,75	6,24/3,38	9,68/ 13,63	113,36/ 107
Плов	250	250	16	19,6	46,7	427,2
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						
Фрукт по сезону порционно в нарезке	---	50	0,2	0,2	4,9	22,2
Мучное кулинарное изделие/ Пицца с сыром	100	100	9,6	6,1	40,7	256,6
Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,3
УЖИН						
Мучное кондитерское изделие/ Булочка «Веснушка»	100	100	8,18	3,76	58,68	305,11
Сырники творожные со сладкой подливкой	120/50	160/50	23,8/31,7	10,8/14,37	26,3/32,33	297,7/ 385,67
Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,3
Хлеб пшеничный	30	40	2,3/3,06	0,2/0,26	14,8/19,73	70,3/93,73



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						
Салат овощной (в ассортименте по сезону)	60	100	0,25/1	0,25/3,2	5,9/12,4	26,65/82,2
Макаронник с мясными изделиями с соусом	170/30	170/30	20,15	29,14	25,3	331,68
Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,3
Хлеб пшеничный	40	50	3/3,8	0,4/0,40	19,6/24,6	93,8/ 117,2
ОБЕД						
Салат овощной (в ассортименте по сезону)	60	60	0,5	1	1,5	17,2
Суп картофельный с горохом	200	250	7,3/9,13	4,7/5,88	15/18,75	131,9/164,8
Нагетсы с овощами тушеными	90	100	17,7/15,11	17/19,66	17,2/6,77	293/ 264,2
Рис отварной с маслом сливочным	150	180	3,2/4,32	5,7/5,76	26/43,68	167,8/244,2
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						
Фрукт по сезону порционно в нарезке	---	50	0,2	0,2	4,9	22,2
Мучное кондитерское изделие/Пирожок печеный с начинкой из яйца с зеленым луком	100	100	9,7	6,7	38,9	254,5
Чай с лимоном	200	200	0,2	0,1	6,6	27,9
УЖИН						
Фрукт порционно/или/Фруктовая нарезка	60	60	0,25	0,25	5,9	26,65
Оладьи «Домашние» с подливой сладкой	200/40	250/40	23,37/29,21	22,53/28,16	130,92/ 163,65	818,97/ 1023,71
Кофейный напиток с молоком	200	200	3,9	2,9	11,2	86



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						
Гастрономия: сыр порционно в нарезке	10	10	2,3	3	0	35,8
Каша с молоком геркулесовая (овсяная) с маслом сливочным	250	270	9,88/9,61	14,5/7,78	42,13/36,07	338,25/ 252,94
Какао с молоком	200	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Хлеб пшеничный	40	70	3/5,25	0,3/0,53	19,7/34,48	93,8/ 164,15
ОБЕД						
Салат овощной (в ассортименте по сезону)	60	60	2,4	2	0,1	28,3
Рассольник «Домашний»	200	250	4,6/5,75	5,7/7,12	11,6/14,5	116,1/ 145,12
Птица порционная тушеная с овощами	90	100	17,3/19,22	20,6/22,89	1,1/1,22	259,1/ 287,89
Каша гречневая с маслом сливочным	150	180	7,1/9,36	3,7/8,4	31,2/40,68	186,3/ 275,28
Напиток фруктовый	200	200	0,5	0,1	25,3	104,4
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
ПОЛДНИК						
Фрукт по сезону порционно в нарезке	---	50	0,2	0,2	4,9	22,2
Оладьи «Домашние» с маслом сливочным	150	150	10,1	15,3	50,3	379,2
Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86,6
УЖИН						
Салат овощной (в ассортименте по сезону)	60	100	1/1,67	6,1/10,17	5,8/9,67	81,5/135,83
Мясной подлив с овощами	50	50	5,71	8,27	2,74	110,26
Каша пшенная с маслом сливочным	150	150	4,17	4,99	23,94	157,5
Напиток фруктовый	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: **Пятница**
(неделя 2)

Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11л/11-18л			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
Гастрономия: масло сливочное	10	10	2,3	3	0	35,8
Кондитерское изделие в ассортименте	40	40	3	3,9	29,8	166,3
Каша пшенная с молоком и маслом сливочным	200	250	7,09/8,86	7,18/8,98	31,27/39,09	217,9/272,4
Чай с сахаром	200	200	0,5	0,1	4,6	21,1
Хлеб пшеничный	50	50	3,75	0,37	24,62	117,25
ОБЕД						
Салат овощной (в ассортименте по сезону)	60	60	0,4	0	1,1	6,2
Суп картофельный с клецками	200	250	7,4/9,25	3,9/4,88	20,1/25,13	145,1/ 181,38
Котлета из печени тушеная с овощами	90	100	14,9/16,56	16/17,78	4,7/5,22	222,2/ 246,89
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	4,1/4,92	5/6,0	24,1/29,04	158,1/ 189,72
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						
Фрукт по сезону порционно в нарезке	---	50	0,2	0,2	4,9	22,2
Мучное кондитерское изделие/ Булочка «Сластена» с вар. сгущенкой	100	100	6,8	4,3	52,4	276
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	6,6	27,9
УЖИН						
Салат овощной (в ассортименте по сезону)	60	100	1/11,95	6,1/18,03	5,8/6,78	81,5/178,57
Вареники с овощной начинкой (картофель) с соусом сметано- томатным	140/30	150/50	7,5/8,5	12,5/14,82	39,7/43,9	301,9/ 343,19
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



МЕНЮ

День недели: **Суббота**
(неделя 2)

Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 12-18 лет	Пищевые вещества 7-11л/11-18л			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
Салат овощной (в ассортименте по сезону)		70	0,29	0,29	6,88	31,09
Сырники творожные		160	31,60	14,27	24,13	351,87
Соус сладкий		50	0,1	0,1	8,2	33,8
Чай с сахаром		200	0,4	0,1	5,2	23,3
Хлеб пшеничный		70	5,25	0,53	34,48	164,15
ОБЕД						
Салат овощной (в ассортименте по сезону)		60	1,5	2,66	8,33	62,5
Щи из свежей капусты с картофелем		250	6,5	5,6	11,25	121,62
Плов		250	16	19,6	46,7	427,2
Чай с сахаром		200	0,4	0,1	5,2	23,3
Хлеб ржано-пшеничный		50	3,3	0,6	19,8	97,8