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						
Сыр порционный или Масло сливочное	10	10	2,3	3	0	35,8
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	230	270	5,7/6,69	6,8/7,98	27,6/32,4	194,3/228,09
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						
Наименование	7-11 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность блюда			
Салат овощной (в ассортименте по сезону)	60	60	0,8	3,1	2,2	39,7
Суп картофельный с вермишелью	200	250	5,4/6,75	5,5/6,9	15,5/ 19,4	133,3/ 166,7
Крокеты тушеные с овощами	90	100	18,1/20,111	19,6/21,78	28,6/31,778	363,4/403,778
Каша гречневая с маслом сливочным	150	180	7,8/ 9,36	7/ 8,4	33,9/ 40,6	229,4/ 275,3
Напиток фруктовый в ассортименте	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 порционно или в нарезке	--	50	0,2	0,2	4,9	22,5
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
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)						
Фрукт порционно или в нарезке	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 витаминизированный или 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 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11л/11-18л			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
Фрукт порционно или в нарезке	100	120	0,4/0,48	0,4/0,48	9,8/11,76	44,4/53,28
Вареники с картофелем	140	150	6,7/7,17	10,1/10,82	37,4/40,07	268/287,14
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/ 0,33	14,8/ 24,66	70,3/ 117,16
ОБЕД						
Наименование	7-11 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность блюда			
Салат овощной (в ассортименте по сезону)	60	60	1	1,6	3,9	34,4
Борщ с картофелем	200	250	5,2/ 6,5	4,5/ 5,625	11,7/ 14,625	107,8/134,75
Плов с птицей	250	250	16	19,6	46,7	427,2
Напиток фруктовый в ассортименте	200	200	0,2	0,1	22,8	93,3
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
ПОЛДНИК						
Фрукт порционно или в нарезке	--	50	0,2	0,2	4,9	22,2
Мучное кулинарное изделие (пирожок печеный с начинкой из яйца с зеленым луком)	100	100	9,7	6,9	38,9	254,5
Чай с лимоном или Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,7
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)						
Салат овощной с маслом растительным	60	100	1,49/2,48	2,77/4,61	5,39/8,98	52,287
Макаронник с мясными изделиями с соусом	170/30	170/30	20,16	29,14	25,31	331,68
Чай витаминизированный или 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

АЛЬТЕРНАТИВА
ПРЕДПРИЯТИЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

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 фруктом	100	100	1	3,2	12,4	82,2
Сырники творожные	120	160	23,7/31,6	10,7/14,27	18,1/24,133	263,9/351,867
Соус сладкий	50	50	2,2	2,4	16,4	96,3
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	70,2/93,73
ОБЕД						
Наименование	7-11 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность блюда			
Салат овощной (в ассортименте по сезону)	60	60	0,9	1,6	5	37,5
Рассольник «Домашний»	200	250	4,6/5,75	5,7/7,12	11,6/14,5	116,1/145,12
Палочки рыбные с овощной поджаркой	90	100	22,4/24,88	9,1/10,11	38/42,22	324,1/360,11
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	3,5/4,2	4,4/5,28	21,6/25,92	140,5/168,6
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,4	0	25,1	102
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
ПОЛДНИК						
Фрукт порционно или в нарезке	--	50	0,2	0,2	4,9	22,2
Мучное кулинарное изделие/ Булочка «Сластена» с вареной сгущенкой	100	100	6,8	4,3	52,4	276
Сок фруктовый	200	200	1	0	25,4	105,6
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)						
Плов с птицей	200	230	12,8/14,72	15,68/18,03	37,36/42,96	341,76/393,02
Мучное кулинарное изделие/ Булочка домашняя с сахаром	70	50	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

АЛЬТЕРНАТИВА
ПРЕДПРИЯТИЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

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 кулинарное изделие в ассортименте	80	80	7,7	5,8	32,6	213
Каша молочная овсяная с маслом сливочным	200	220	7,9/ 8,7	11,6/ 12,8	33,7/ 37	270,6/ 297,7
Кофейный напиток с молоком	200	200	3,4	2,6	13,7	91,9
Хлеб пшеничный	20	50	1,5/3,75	0,2/0,5	9,8/24,5	46,9/117,25
ОБЕД						
Наименование	7-11 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность блюда			
Салат овощной (в ассортименте по сезону)	60	60	0,8	3,1	2,2	39,7
Щи с картофелем	200	250	4,8/6	7,3/9,12	7,3/9,12	113,8/142,25
Наггетсы с овощной поджаркой	90	100	13,6/15,11	17,7/19,66	6,1/6,77	237,8/264,22
Макароны отварные с маслом сливочным	150	180	5,5/6,6	5,7/6,84	34,1/40,92	209,9/251,88
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 порционно или в нарезке	--	50	0,2	0,2	4,9	22,2
Мучное кулинарное изделие/ Курник	100	100	13	12,2	32,2	290
Чай с лимоном или Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	6,6	27,9
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)						
Фрукт порционно или фрукт в нарезке	100	100	0,4	0,4	9,8	44,41
Вареники с овощной начинкой (картофель)	140	150	6,7/7,2	10,1/10,9	37,4/40,1	268/287,14
Соус сметанный	30	50	0,8/1,33	2,4/4	2,3/3,83	33,9/56,5
Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,3
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,98	0,36	11,88	58,68

МЕНЮ

АЛЬТЕРНАТИВА
ПРЕДПРИЯТИЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

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						
Салат из моркови с фруктом	100	100	1,5	0,5	21	94,5
Омлет натуральный с маслом	150	200	14,1/18,8	22,6/30,13	3,1/4,13	272,5/363,33
Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,3
Хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,2
ОБЕД						
Наименование	7-11 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность блюда			
Салат овощной (в ассортименте по сезону)	60	60	0,9	1,6	5	37,5
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	11,2/14	11,7/14,62	23,2/29	242,7/303,37
Котлета мясная с овощами тушеными	90	100	19,3/21,44	16,9/18,78	21,3/23,66	315,1/350,11
Рис отварной с маслом	150	180	3,6/ 4,3	4,8/ 5,8	36,4/ 43,7	203,5/244,2
Напиток фруктовый в ассортименте	200	200	0,5	0,1	12,8	54,6
Хлеб ржано- пшеничный	50	50	3,3/4	0,6	19,8	97,8
ПОЛДНИК						
Фрукт порционно или в нарезке	--	50	0,2	0,2	4,9	22,2
Мучное кулинарное изделие/Пирожок с картофелем и луком	100	100	6,5	7,1	41	254
Кисломолочный напиток	200	200	5,8	5	8,4	101,8
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)						
Салат овощной (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	150	180	7,8/9,36	7/8,4	33,9/40,68	229,4/275,28
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	78,24/117,36