АЛЬТЕРНАТИВА
ПРЕДПРИЯТИЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

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 порционно/или/ Фруктовая нарезка/или/ 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	18,1/24,13	263,9/351,87
Соус фруктовый сладкий/или/ Соус молочный 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						
Наименование	7-11 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность блюда			
Салат овощной, заправленный маслом растительным/или/ Овощная нарезка /или/Овощи порционно /или/ Кондитерское изделие порционно	60	60	1	6,1	5,8	81,5
Суп картофельный с горохом	200	250	6,7/8,37	4,6/5,75	16,3/20,38	133,1/166,38
Тефтели мясные с овощами тушеными	90	100	19,3/21,44	16,9/18,78	21,3/23,67	315,1/350,11
Макароны отварные с маслом сливочным	150	180	5,3/6,6	4,9/6,84	32,8/40,92	196,8/251,88
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,4	0	21,6	88,1
Хлеб ржано- пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
ПОЛДНИК						
Фрукт порционно/или/ Фруктовая нарезка		50	0,2	0,2	4,9	22,2
Мучное кулинарное изделие/Пирожок с мясо-овощной начинкой	100	100	11,6	7,9	41,9	284,9
Напиток фруктовый в ассортименте	200	200	0,2	0,2	6,7	29,1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)						
Плов с птицей	200	230	12,8/14,72	15,6/18,03	37,36/42,96	341,76/393,02
Мучное кулинарное 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

АЛЬТЕРНАТИВА
ПРЕДПРИЯТИЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

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 кулинарное изделие в ассортименте	80	80	7,7	5,8	32,6	213
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						
Наименование	7-11 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность блюда			
Салат овощной, заправленный растительным маслом/или/ Овощная нарезка /или/Овощи порционно /или/ Кондитерское изделие порционно	60	60	0,8	3,1	2,2	39,7
Пельмени отварные с бульоном	200	250	17/19,32	15,2/17,27	28,3/32,16	317,6/360,91
Гуляш из субпродуктов /или/ Котлета из печени тушеная с овощами	90	100	14,9/16,56	16/17,78	4,7/5,22	222,2/ 246,89
Каша гречневая с маслом сливочным	150	180	7,8/9,36	7/8,4	33,9/40,68	229,4/ 275,28
Чай с сахаром	200	200	04	0,1	5,2	23,3
Хлеб ржано- пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
ПОЛДНИК						
Фрукт порционно/или/ Фруктовая нарезка		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
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)						
Салат из моркови с фруктом /или/ Фрукт порционно/или/ Фруктовая нарезка	100	100	1	3,2	12,4	82,2
Сырники творожные со сладкой подливкой	120/50	210	23,8/31,7	10,8/14,37	26,3/32,33	297,7/ 385,67
Напиток витаминизированный	200	200	0,23	0,07	15,49	59,69
Хлеб пшеничный	30	40	2,3/3,06	0,2/0,26	14,8/19,73	70,3/93,73

АЛЬТЕРНАТИВА
ПРЕДПРИЯТИЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

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						
Фрукт порционно /или/ Фруктовая нарезка	120	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Вареники с творожной начинкой/или/ Запеканка с творогом	130	170	15,5/20,27	14,8/19,35	38,3/50,09	348,6/455,87
Соус молочный сладкий	30	30	1,4	2,2	8,5	68
Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,3
Хлеб пшеничный	20	30	1,5/2,25	0,2/0,3	9,8/14,7	46,9/70,35
ОБЕД						
Наименование	7-11 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность блюда			
Салат овощной, заправленный растительным маслом/или/ Овощная нарезка /или/ Овощи порционно /или/ Кондитерское изделие порционно	60	60	5,4	8,9	4,6	120,5
Суп «Крестьянский» с крупой	200	250	5,1/6,38	5,8/7,25	10,8/13,5	115,6/144,5
Ленивые голубцы под соусом сметано-томатным/или/ Картофель тушеный с мясом рубленым	250	250	23	33,1	28,9	505,8
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/ Фруктовая нарезка		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	6,7	38,9	254,5
Чай с лимоном/или/ Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	6,6	27,9
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)						
Фрукт порционно/или/ Фруктовая нарезка	60	60	0,25	0,25	5,9	26,65
Оладьи «Домашние» с подливой сладкой /или/ Блины с подливкой 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/или/ Масло сливочное	10	10	2,3	3	0	35,8
Каша гречневая с молоком и маслом сливочным	250	270	8,9/9,61	7,2/7,78	33,4/36,07	234,2/252,94
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						
Наименование	7-11 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность блюда			
Салат овощной, заправленный растительным маслом/или/ Овощная нарезка /или/ Овощи порционно /или/ Кондитерское изделие порционно	60	60	3,2	2,0	1,8	38,50
Суп картофельный с вермишелью	200	250	5,4/6,75	5,5/6,88	15,5/19,38	133,3/166,63
Птица порционная тушеная с овощами/или/ Котлета с овощами тушеными	90	100	17,3/19,22	20,6/22,89	1,1/1,22	259,1/287,89
Гороховое пюре с маслом сливочным	150	180	14,5/17,4	7,7/9,24	33,9/40,68	263/315,6
Напиток фруктовый в ассортименте	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 порционно/или/ Фруктовая нарезка		50	0,2	0,2	4,9	22,2
Оладьи «Домашние» с маслом сливочным /или/ Блины с маслом сливочным	150	150	10,1	15,3	50,3	379,2
Ряженка 2,5 %	150	150	4,4	3,8	6,3	76,4
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)						
Фрукт порционно /или/ Фруктовая нарезка	60	100	0,25/0,4	0,25/0,4	5,9/9,8	26,65/44,4
Мясной подлив с овощами	50	50	5,71	8,27	2,74	110,26
Каша пшенная гарнирная с маслом сливочным	150	150	4,17	4,99	23,94	157,5
Фруктовый напиток в ассортименте	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

АЛЬТЕРНАТИВА
ПРЕДПРИЯТИЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

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: сыр/или/ 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	217,9/272,38
Чай с сахаром/или/ Чай с молоком	200	200	0,5	0,1	4,6	21,1
Хлеб пшеничный	50	50	3,75	0,37	24,62	117,25
ОБЕД						
Наименование	7-11 лет	11-18 лет	Энергетическая ценность блюда			
Салат овощной, заправленный растительным маслом/или/ Овощная нарезка /или/ Овощи порционно /или/ Кондитерское изделие порционно	60	60	1,1	1,1	2,8	25,1
Свекольник «Классический»	200	250	4,6/5,75	2,7/3,38	10,9/13,63	85,8/107,25
Тефтели рыбные с овощами тушеными	90	100	19,1/21,22	11,8/13,11	24/26,67	278,2/309,11
Картофель отварной с маслом сливочным и зеленью/или/ Картофельное пюре с маслом сливочн.	150	180	4,1/4,92	5,0/6,0	24,2/29,04	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 порционно/или/ Фруктовая нарезка		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	0,2	20,2	86,6
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)						
Салат из моркови с сахаром/или/ Фрукт порционно/или/ Фруктовая нарезка	100	100	0,4	0,4	9,8	44,41
Вареники с овощной начинкой (картофель) с соусом сметанным	140/30	150/50	7,5/8,5	12,5/14,82	39,7/43,9	301,9/343,64
Чай с лимоном/или/ 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