

сезон: осенне-зимний

обучающиеся в возрасте 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Выход,г
-------	--------------------	---------

1 день Понедельник

ЗАВТРАК

181	Каша гречневая молочная вязкая со сливочным маслом без сахара	200
3	Хлеб из муки 2 сорта, масло, сыр	30/10/20
376	Молоко кипяченое	180
341	Яблоко	160
Всего завтрак:		

ОБЕД

111/105	Бульон мясной с лапшой, с мясными фрикадельками	250/20
291	Плов из курицы	100/180
350	Компот из сухофруктов без сахара	180
	Хлеб пшеничный из муки 2 сорта	30
	Хлеб ржаной	30
	Винегрет	100
Всего обед:		

ПОЛДНИК

440	Ватрушка с творогом и изюмом	50
389	Апельсин	200
	Ряженка	150
Всего полдник:		
Итого за день:		

Двухнедельное (двенадцатидневное) меню для питания учащихся

обучающиеся в возрасте 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Выход,г
------------------	---------------------------	----------------

2 день Вторник

ЗАВТРАК

174	Каша ячневая молочная со сливочным маслом без сахара, с изюмом	200/20
3	Хлеб из муки 2 сорта, масло	30/10
377	Чай с лимоном	180/5
415	Груша	160
	Всего завтрак:	

ОБЕД

95	Рассольник домашний	250
259	Жаркое по-домашнему	100/180
348	Компот из кураги без сахара	180
	Хлеб из муки 2 сорта	30
	Хлеб ржаной	30
	Морковь тушеная в молочном соусе	100
	Всего обед:	

ПОЛДНИК

415	Пирожки с яблоками печеные	50
389	Кефир	150
	Банан	160
	Всего полдник:	
	Итого за день	

Двухнедельное (двенадцатидневное) меню для питания учащихся

обучающиеся в возрасте от 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Выход,г
3 день Среда		
ЗАВТРАК		
174	Каша пшенная молочная вязкая с со сливочным маслом, с курагой	200/20
3	Хлеб из муки 2 сорта, масло, сыр	30/10/20
379	Кофейный напиток без сахара	180
338	Груши свежие	160
	Всего завтрак:	
ОБЕД		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250
227	Рыба (минтай) запеченная, с маслом	100/10
128	Картофель отварной с зеленью	180
342	Компот из ягод без сахара	180
	Хлеб из муки 2 сорта	30
	Хлеб ржаной	30
	Салат летний	100
	Всего обед:	
ПОЛДНИК		
422	Гребешок	50
389	Йогурт натуральный	150
	Банан	160
	Всего полдник:	
	Итого за день	

Двухнедельное (двенадцатидневное) меню для питания учащихся

ООО "СМАК"

обучающиеся в возрасте от 12 лет и старше

№ реп	Наименование блюда	Выход,г
----------	--------------------	---------

4 день Четверг

ЗАВТРАК

211	Омлет с сыром, с маслом	150/10
	Хлеб из муки 2 сорта	30
382	Какао с молоком без сахара	180
338	Груши свежие	160
	Всего завтрак:	

ОБЕД

	Суп картофельный с рисом	250
268	Котлеты из говядины, с маслом	100/10
321	Капуста тушеная	180
388	Напиток из плодов шиповника без сахара	180
	Хлеб из муки 2 сорта	30
	Хлеб ржаной	30
	Салат из моркови с яблоком	100
	Всего обед:	

ПОЛДНИК

428	Булочка с изюмом печеная	50
	Апельсин	200
389	Снежок	150
	Всего полдник:	
	Итого за день	

Двухнедельное (двенадцатидневное) меню для питания учащихся

обучающиеся в возрасте от 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Выход,г
5 день Пятница		
ЗАВТРАК		
182	Запеканка творожная с морковью	150
3	Хлеб из муки 2 сорта, масло	30/10
378	Чай с молоком	180
338	Яблоки свежие	160
	Всего завтрак:	
ОБЕД		
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250
294/330	Котлеты из курицы, с соусом	100/20
203	Макаронные изделия отварные, с маслом	180
346	Компот из сухофруктов без сахара	180
	Хлеб пшеничный из муки 2 сорта	30
	Хлеб ржаной	30
	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	100
	Всего обед:	
ПОЛДНИК		
431	Крендель сахарный	50
	Кефир	150
389	Банан свежий	160
	Всего полдник:	
	Итого за день	

обучающиеся в возрасте от 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Выход,г
-------	--------------------	---------

6 день Суббота		
ЗАВТРАК		
223	Каша овсяная с изюмом	150/20
	Хлеб из муки 2 сорта, масло, сыр	30/10/20
389	Чай с лимоном без сахара	180
425	Груша	160
	Всего завтрак:	
ОБЕД		
102	Суп картофельный с бобовыми	200
270/331	Котлеты из минтая паровые, с соусом	90/20
305	Рис припущенный	150
	Брокколи отварная с маслом	60
342	Компот из ягод без сахара	180
	Хлеб из муки 2 сорта	30
	Хлеб ржаной	30
	Всего обед:	
ПОЛДНИК		
415	Пирожок с повидлом печеный (9.3)	50
389	Ряженка	150
	Апельсин	200
	Итого за день:	

обучающиеся в возрасте от 7 до 10 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход,г
-------	--------------------	---------

7 день Понедельник

обучающиеся в возрасте от 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Выход,г
ЗАВТРАК		
209	Яйцо вареное	40
173	Каша пшеничная вязкая без сахара	200
3	Хлеб из муки 2 сорта, масло	30/10
3	Яблоко	160
376	Молоко кипяченое	180
	Всего завтрак:	
ОБЕД		
111/297	Бульон куриный с лапшой, с куриными фрикадельками	250/20
268	Котлеты из говядины, с маслом	100/10
171	Каша гречневая рассыпчатая	180
	Салат из кукурузы	100
348	Компот из сухофруктов без сахара	180
	хлеб из муки 2 сорта	30
	Хлеб ржаной	30
	Всего обед:	
ПОЛДНИК		
440	Булочка Творожная	50
	Снежок	150
389	Банан	160
	Всего полдник:	
	Итого за день	

Двухнедельное (двенадцатидневное) меню для питания учащихся

обучающиеся в возрасте от 12 лет и старше

№ реп	Наименование блюда	выход, гр
----------	--------------------	-----------

8 день Вторник		
ЗАВТРАК		
174	Каша рисовая молочная без сахара с курагой	200/20
3	Хлеб из муки 2 сорта, масло, сыр	30/10/20
417	Апельсин	200
379	Кофейный напиток без сахара	180
	Всего завтрак:	
ОБЕД		
106	Щи из свежей капусты	250
289	Рагу из курицы, с овощами	100/180
349	Компот из сушеных фруктов (смесь) без сахара	180
	хлеб из муки 2 сорта	30
	Хлеб ржаной	30
	Винегрет овощной	100
	Всего обед:	
ПОЛДНИК		
431	Булочка Украинская	50
389	Йогурт	150
	Банан	160
	Всего полдник:	
	Итого за день	

обучающиеся в возрасте от 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Выход, гр
-------	--------------------	-----------

9 день Среда		
ЗАВТРАК		
210	Омлет натуральный, с маслом	150/5
	хлеб из муки 2 сорта	30
382	Какао с молоком без сахара	180
338	Груши свежие	160
	Всего завтрак:	
ОБЕД		
96	Суп из сборных овощей вегетарианский со сметаной	250
268	Котлета рыбная (минтай) паровая, с маслом	100/5
	салат из помидоров и огурцов с раст.маслом	100
128	Картофельное пюре	180
342	Компот из свежих ягод без сахара	180
	хлеб пшеничный 2 сорта	30
	Хлеб ржаной	30
	Всего обед:	
ПОЛДНИК		
428	булочка дорожная	50
389	Кефир	150
	Яблоко	160
	Всего полдник:	
	Итого за день:	

Двухнедельное (двенадцатидневное) меню для питания учащихся

ООО "СМАК"

обучающиеся в возрасте от 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Выход, гр
--------------	---------------------------	------------------

10 день Четверг		
ЗАВТРАК		
223	Каша овсяная без сахара с черносливом	200/20
	хлеб из муки 2 сорта, масло	30/10
377	Чай с лимоном	180/5
338	Бананы свежие	160
	Всего завтрак:	
ОБЕД		
102	Суп картофельный с бобовыми	250
297	Фрикадельки из птицы, с соусом	100/20
305	каша гречневая рассыпчатая	180
	Перец болгарский	100
342	Компот из свежих ягод без сахара	180
	хлеб пшеничный 2 сорта	30
	Хлеб ржаной	30
	Всего обед:	
ПОЛДНИК		
415	Печенье	50
389	Ряженка	150
	Апельсин	200
	Всего полдник:	

Двухнедельное (двенадцатидневное) меню для питания учащихся

ООО "СМАК"

обучающиеся в возрасте от от 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Выход, гр
-------	--------------------	-----------

11 день Пятница		
ЗАВТРАК		
182	Запеканка творожная с изюмом	150
3	хлеб 2 сорта	30
378	Чай с молоком	180
338	Яблоки свежие	160
	Всего завтрак:	
ОБЕД		
84	Борщ с фасолью и картофелем	250
	зеленый горошек консервированный	100
279/332	Тефтели мясные с рисом, с соусом сметанным	100/20
128	картофель отварной с зеленью	180
357	Напиток из плодов шиповника без сахара	180
	Хлеб из муки 2 сорта	30
	Хлеб ржаной	30
	Всего обед:	
ПОЛДНИК		
422	булочка печеная с повидлом	50
389	Йогурт	150
	Груша	160
	Итого за день:	

обучающиеся в возрасте от 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Выход, гр
-------	--------------------	-----------

12 день Суббота		
ЗАВТРАК		
174	каша пшеничная молочная вязкая без сахара с курагой	200/20
	хлеб 2 сорта, сыр,масло	30/10/20
456	Банан	
389	Чай без сахара	
ОБЕД		
106	Суп картофельный с рисом и овощами	250
227	Рыба (минтай) запеченная, с маслом	100/5
	свекла отварная с маслом	100
203	Макаронные изделия отварные	180
349	компот из яблок без сахара	180
	хлеб из муки 2 сорта	30
	Хлеб ржаной	30
	Всего обед:	
ПОЛДНИК		
420	Кекс	50
389	Снежок	150
	апельсин	200
	Всего полдник:	
	Итого за день:	