

**Примерное 10 дневное меню для организации питания детей
7 – 11 и 12 – 18 лет в образовательных учреждениях**

1 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Каша рисовая молочная	220	270
Бутерброд с маслом	40	40
Какао с молоком	200	200
Яйцо отварное	40	40
Обед		
Огурец свежий	80	100
Суп картофельный с крупой	200	250
Курица в соусе с томатом	110	140
Сухарики из хлеба	40	60
Макаронные изделия отварные	150	180
Компот из ягод	200	200
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	60	60
Полдник		
Кисломолочный продукт	470	470
Булочка ванильная	80	100
Фрукты	250	250

2 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Каша пшенная молочная	200	220
Чай с молоком	200	200
Бутерброд с маслом и сыром	60	60
Фрукты	150	150
Обед		
Помидор свежий	80	100
Щи из свежей капусты с картофелем	200	250
Гуляш из отварного мяса	100	140
Пюре картофельное	150	180
Сухарики из хлеба	40	60

Кисель из свежемороженных ягод	200	200
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	60	80
Полдник		
Пирожки с повидлом	100	130
Кисломолочный продукт	200	410

3 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Омлет	150	200
Чай с лимоном, сахаром	200	200
Бутерброд с маслом	40	40
Сок фруктовый	250	250
Обед		
Винегрет	80	100
Суп с рыбными консервами	200	250
Сухарики из хлеба	30	50
Рагу овощное с говядиной	200	220
Компот из свежих яблок	200	200
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	60	70
Полдник		
Вафли в ассортименте	75	100
Кисломолочный продукт	470	470
Фрукты	200	200

4 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Каша овсяная молочная	200	250
Бутерброд с маслом и сыром	60	60
Кофейный напиток с молоком	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	40	60
Обед		
Салат из белокочанной и морской капусты	80	100
Суп картофельный с фрикадельками	200	250

Сухарики из хлеба	30	50
Биточки рыбные	120/50	150/50
Рис рассыпчатый	150	180
Компот из кураги	200	200
Хлеб пшеничный	30	40
Хлеб ржано-пшеничный	60	80
Полдник		
Кисломолочный продукт (творожок)	100	120
Сок фруктовый	250	250
Батончик шоколадный	80	100

5 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Каша молочная Дружба	200	250
Бутерброд с маслом	40	40
Какао с молоком	200	200
Сок фруктовый	250	250
Обед		
Огурец свежий	80	100
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	250
Биточки мясные	90/50	130/50
Гречка отварная	150	180
Компот из изюма	200	200
Хлеб пшеничный	30	40
Хлеб ржано-пшеничный	60	80
Полдник		
Печенье	30	45
Кисель из плодов или ягод	200	200
Фрукты	200	200

6 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Каша манная молочная	200	250
Чай с молоком	200	200
Бутерброд с джемом	55	55

Хлеб пшеничный	45	60
Обед		
Салат из свежих помидор и огурцов	80	100
Суп картофельный с бобовыми	200	250
Сухарики из хлеба	40	60
Рыба тушеная с овощами	140	180
Макаронные изделия отварные	150	180
Компот из ягод	200	200
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	60	60
Полдник		
Кисломолочный продукт (творожок)	100	140
Сок фруктовый	250	250
Фрукты	250	250

7 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Каша пшенная молочная	200	250
Какао с молоком сгущенным	200	200
Яйцо отварное	40	40
Бутерброд с маслом и сыром	60	60
Обед		
Огурец соленый	80	100
Борщ с капустой и картофелем	200	250
Сухарики из хлеба	40	60
Голубцы ленивые	200	220
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	60	80
Полдник		
Кисель из плодов шиповника	200	230
Кекс с творогом	100	110

8 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		

Запеканка из творога	180	220
Бутерброд с повидлом	55	55
Кофейный напиток с молоком	200	200
Фрукты	120	120
Обед		
Салат из редиса с огурцом и зеленым горошком	80	100
Суп с макаронными изделиями	200	250
Сухарики из хлеба	30	70
Жаркое по-домашнему	200	220
Компот из вишни	200	200
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	60	60
Полдник		
Сок фруктовый	250	250
Пирожки с яблоком	80	100

9 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Каша молочная Дружба	200	250
Бутерброд с маслом и сыром	60	75
Чай с лимоном, сахаром	200	200
Хлеб пшеничный	40	70
Обед		
Салат из свежих огурцов	80	100
Суп картофельный с фрикадельками	200	250
Печень по-строгановски	65/50	70/50
Картофель отварной	150	180
Компот из свежих яблок	200	200
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	60	80
Полдник		
Кисель из яблок сушеных	200	230
Крендель сахарный	100	120

10 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11	Выход блюда 12-
--------------------------	---------------------	--------------------

	лет	18 лет
Завтрак		
Каша пшеничная молочная	220	270
Бутерброд с маслом	40	40
Чай с молоком	200	200
Яйцо отварное	40	40
Обед		
Салат из свежих помидоров и огурцов	80	100
Рассольник Ленинградский	200	250
Рис рассыпчатый	150	180
Курица отварная	120	140
Компот из кураги	200	200
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	60	80
Полдник		
Сок фруктовый	250	250
Шанежка наливная	80	100

**Примерное 14 дневное меню для организации питания детей 7 – 11
и 12 – 18 лет в образовательных учреждениях**

1 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
---------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------

Завтрак		
Каша рисовая молочная	200	250
Бутерброд с маслом	40	40
Какао с молоком	200	200
Фрукты	110	120
Второй завтрак		
Сок фруктовый	200	200
Крендель сахарный	80	100
Обед		
Салат из моркови	60	100
Суп картофельный с рыбой	200	250
Пельмени мясные отварные	200	220
Напиток из свежемороженых ягод	200	200
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	60	60
Полдник		
Кисломолочный продукт	200	200
Булочка домашняя	100	150
Ужин		
Салат из свеклы отварной	60	100
Рыба тушеная в томате с овощами	90	130
Картофель отварной	150	180
Чай с вареньем	200	200
Хлеб пшеничный	30	60

2 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
ЗАВТРАК		
Каша пшенная молочная	210	260
Чай с молоком	200	200
Бутерброд с маслом и сыром	55	55
Яйцо отварное	40	40
Второй завтрак		
Вафли в ассортименте	50	75
Кисель из яблок сушеных	200	200

Обед		
Салат из соленых огурцов с луком	60	100
Щи из свежей капусты с картофелем	200	250
Сухарики из хлеба	30	50
Курица в соусе с томатом	130	150
Пюре картофельное	150	180
компот из яблок с лимоном	200	200
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	60	60
Полдник		
Кисломолочный продукт	200	200
Шанежка наливная	100	150
Ужин		
Салат из свеклы с соленым огурцом	70	100
Колбаса отварная	60	60
Гречка отварная	150	180
Чай с лимоном, сахаром	200	200
Хлеб пшеничный	30	60

3 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Запеканка из творога	130/50	200
Чай с сахаром	200	200
Бутерброд с маслом	40	40
Фрукты	90	110
Второй завтрак		
Булочка дорожная	80	100
Сок фруктовый	200	200
Обед		
Винегрет	60	100
Суп с рыбными консервами	200	250
Рагу овощное с курицей	220	250
компот из свежих яблок	200	200
Хлеб пшеничный	30	30

Хлеб ржано-пшеничный	60	60
Полдник		
Кисломолочный продукт	200	200
Булочка ярославская	100	150
Ужин		
Салат картофельный с зеленым горошком	60	100
Котлета Рыбная	110	130
Макаронные изделия отварные	150	180
Кисель из свежемороженой ягод	200	200
Хлеб пшеничный	30	80

4 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Каша гречневая молочная	200	250
Бутерброд с маслом и сыром	55	55
Чай с молоком	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	45	45
Второй завтрак		
Печенье	20	30
Напиток из шиповника	200	200
Обед		
Огурец соленый	60	100
Суп картофельный с фрикадельками	200	250
Биточки рыбные	110	130
Капуста тушеная	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	60	60
Полдник		
Кисломолочный продукт	200	200
Булочка ванильная	100	150
Ужин		
Салат из свеклы	60	100
Рагу овощное с говядиной	200	250

Кисель из вишни	200	200
Хлеб пшеничный	60	60

5 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Каша молочная Дружба	220	250
Бутерброд с маслом	40	40
какао с молоком	200	220
Яйцо отварное	40	40
Второй завтрак		
Сок фруктовый	200	200
Фрукты	200	220
Обед		
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	100
Суп картофельный с крупой(рис)	200	250
Сухарики из хлеба пшеничного	30	30
Котлета куриная	80	100
Пюре гороховое	150	180
Компот из изюма	200	200
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	60	60
Полдник		
Кисломолочный продукт	200	200
Булочка пермская	100	150
Ужин		
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	100
Рагу овощное с курицей	200	270
Чай с медом	200	200
Хлеб пшеничный	40	60

6 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
--------------------------	----------------------------	------------------------------

Завтрак		
Каша манная молочная	200	250
Какао на сгущенном молоке	200	200
Бутерброд с маслом	40	40
Хлеб ржано-пшеничный	60	60
Второй завтрак		
Вафли в ассортименте	50	75
Сок фруктовый	200	200
Обед		
Салат из моркови	60	100
Суп лапша	200	250
Вареники отварные	200	220
Напиток из свежемороженых ягод	200	200
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	60	60
Полдник		
Кисломолочный продукт	200	200
Булочка домашняя	100	150
Ужин		
Салат из квашеной капусты с луком	90	100
Картофельная запеканка с мясом	180	220
Кисель из свежих плодов или ягод	200	200
Хлеб пшеничный	30	80

7 день

Наименование приёма пищи	Выход	Выход
	блюда 7-11 лет	блюда 12-18 лет
Завтрак		
Каша пшеничная молочная	200	250
Чай с сахаром	200	200
Бутерброд с маслом и сыром	110	110
Второй завтрак		
Кисломолочный продукт	200	200
Кекс	80	100
Обед		
Огурец соленый	60	100

Борщ с капустой и картофелем	200	250
Картофель тушеный с мясом	200	220
Компот из кураги	200	200
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	60	60
Полдник		
Кисломолочный продукт	200	200
Булочка веснушка	100	150
Ужин		
Салат из свеклы отварной	60	100
Макаронные изделия отварные	150	180
Биточки рыбные	110	130
Чай с вареньем	200	200
Хлеб пшеничный	30	60

8 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12-18 лет
Завтрак		
Запеканка из творога	130/50	200
Бутерброд с маслом	40	40
Чай с лимоном, сахаром	200	200
Фрукты	90	120
Второй завтрак		
Напиток из шиповника	200	200
Печенье	20	30
Обед		
Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	100
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250
Рис рассыпчатый	150	180
Печень по-строгановски	60/50	75/50
Компот из яблок с лимоном	200	200
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	60	60
Полдник		

Сок фруктовый	200	200
Булочка медовушка	100	150
Ужин		
Помидор свежий	60	100
Голубцы ленивые	180	250
Кисель из вишни	200	200
Хлеб пшеничный	60	60

9 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Омлет	130	150
Бутерброд с маслом	40	40
Чай на сгущённом молоке	200	200
Сок фруктовый	180	200
Второй завтрак		
Кисломолочный продукт	200	200
Вафли	50	75
Обед		
Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	100
Суп картофельный с фрикадельками	200	250
Сухарики из хлеба	40	40
Пюре картофельное	150	180
Тефтели рыбные (кета, минтай)	100/30	130/30
Компот из свежих яблок	200	200
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	60	60
Полдник		
Сок фруктовый	200	200
Фрукты	200	250
УЖИН		
Огурец свежий	60	100
Курица в соусе с томатом	100	120
Гречка отварная	150	180
Чай с медом	200	200

Хлеб пшеничный	60	60
----------------	----	----

10 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12-18 лет
Завтрак		
Макаронные изделия отварные с сыром	180	200
Бутерброд с маслом	40	40
Чай с молоком	200	200
Фрукты	90	120
Второй завтрак		
Сок фруктовый	180	200
Сосиска, запеченная в тесте	80	100
Обед		
Салат из капусты белокочанной	60	100
Рассольник Ленинградский	200	250
Плов с отварной говядиной	180	250
Компот из изюма	200	200
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	60	60
Полдник		
Кисломолочный продукт	200	200
Пирожки с яблоком	100	150
Ужин		
Салат из редиса с огурцом и зеленым горошком	60	100
Рагу овощное с курицей	220	250
Кисель из варенья	200	200
Хлеб пшеничный	60	60

11 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12-18 лет
Завтрак		

Каша пшеничная молочная	220	250
Яйцо отварное	40	40
Бутерброд с маслом	40	40
Какао с молоком	200	220
Второй завтрак		
Сок фруктовый	180	250
Ватрушка с творогом	80	100
Обед		
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	100
Суп картофельный с рыбой	200	250
Запеканка картофельная с мясом	180	200
Напиток из шиповника	200	200
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	60	60
Полдник		
Кисломолочный продукт	200	200
Сырники из творога с морковью, соус молочный	180	200
Ужин		
Салат из свеклы и моркови	60	100
Котлета Рыбная	110	130
Каша перловая рассыпчатая	150	180
Кисель из яблок сушеных	200	200
Хлеб пшеничный	30	60

12 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12-18 лет
Завтрак		
Каша гречневая молочная	200	250
Бутерброд с маслом и сыром	55	55
Чай с сахаром	200	250
Хлеб ржано-пшеничный	45	45
Второй завтрак		
Сок фруктовый	200	200
Печенье	20	30

Обед		
Винегрет	60	100
Суп лапша	200	250
Шницель мясной	80	100
Капуста тушеная	150	200
Компот из кураги	200	200
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	60	60
Полдник		
Кисломолочный продукт	200	200
Кекс	100	150
Ужин		
Огурец соленый	60	100
Картофель тушеный с курицей	210	250
Кисель из свежемороженой ягод	200	200
Хлеб пшеничный	30	80

13 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Каша молочная Дружба	200	250
Бутерброд с маслом	40	40
Чай на сгущённом молоке	200	200
Сок фруктовый	180	200
Второй завтрак		
Печенье	20	30
Кисель из свежемороженой ягод	200	200
Обед		
Помидор свежий	60	100
Борщ с фасолью и картофелем	200	250
Сухарики из хлеба	40	40
Котлета рыбная любительская	110	100
Рис рассыпчатый	150	180
Компот из смородины черной	200	200
Хлеб пшеничный	30	30

Хлеб ржано-пшеничный	60	60
Полдник		
Кисломолочный продукт	200	200
Вафли	100	150,00
Ужин		
Салат витаминный	60	120
Запеканка из творога	130/50	200
Чай с сахаром	200	200
Хлеб пшеничный	60	80

14 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Макаронные изделия отварные с сыром	180	200
Бутерброд с маслом	40	40
Чай с медом	200	200
Фрукты	100	120
Второй завтрак		
Шанежка наливная	80	100
Сок фруктовый	250	250
Обед		
Салат из свежей капусты с помидорами и огурцом	60	100
Суп картофельный с клецками и курицей	200	250
Сухарики из хлеба	20	40
Картофель тушеный с мясом	200	250
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	60	60
Полдник		
Кисломолочный продукт	200	200
Булочка ярославская	100	150
Ужин		
Салат из свеклы и моркови	60	100
Зразы рыбные рубленые	80	100

Пюре картофельное	150	180
Хлеб пшеничный	60	60
Чай с лимоном, сахаром	200	200

**Примерное 10 дневное меню для организации питания детей 7 – 11
и 12 – 18 лет в образовательных учреждениях
(для столовых доготовочных)**

1 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11	Выход блюда 12-
---------------------------------	-----------------------------	----------------------------

	лет	18 лет
Завтрак		
Каша рисовая молочная	220	250
Бутерброд с маслом	40	40
Какао с молоком	200	220
Яйцо отварное	40	40
Обед		
Салат из свежих помидоров и огурцов	80	100
Суп картофельный с рыбой (филе п/ф)	200	250
Пельмени мясные отварные п/ф	200	200
Сухарики из хлеба		40
Сок фруктовый	200	200
Хлеб пшеничный	60	60
Хлеб ржано-пшеничный	60	60

2 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Омлет	170	200
Кофейный напиток с молоком	250	250
Бутерброд с маслом и сыром	55	55
Хлеб пшеничный	30	30
Обед		
Помидор свежий	80	100
Щи из свежей капусты с картофелем	200	250
Гуляш из отварного мяса п/ф	120	120
Капуста тушеная	150	180
Сок фруктовый	200	200
Хлеб пшеничный	60	60
Хлеб ржано-пшеничный	60	60

3 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11	Выход блюда 12-
---------------------------------	-----------------------------	----------------------------

	лет	18 лет
Завтрак		
Сырники из творога п/ф	170	200
Чай с сахаром	200	200
Бутерброд с маслом	40	40
Кисломолочный продукт	250	250
Обед		
Винегрет	80	100
Суп с рыбными консервами	200	250
Курица отварная	80	100
Рагу овощное	180	200
Сок фруктовый	200	200
Хлеб пшеничный	60	60
Хлеб ржано-пшеничный	60	60

4 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Макаронные изделия отварные с сыром	150	200
Бутерброд с маслом и сыром	55	55
Чай с молоком	200	200
Творожок	100	100
Обед		
Салат из свежих огурцов с зеленью	80	100
Суп картофельный с фрикадельками п/ф	200	250
Биточки рыбные п/ф	100	120
Картофель отварной	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	60	60
Хлеб ржано-пшеничный	60	90

5 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11	Выход блюда 12-
---------------------------------	-----------------------------	----------------------------

	лет	18 лет
Завтрак		
Каша молочная Дружба	200	250
Бутерброд с маслом	40	40
Какао с молоком	200	200
Кисломолочный продукт	250	250
Обед		
Огурец свежий	100	100
Суп картофельный с крупой	200	250
Котлета куриная п/ф	100	120
Гречка отварная	150	180
Компот из изюма	200	200
Хлеб пшеничный	60	60
Хлеб ржано-пшеничный	60	80
Фрукты	250	250

6 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Каша манная молочная	200	250
Кофейный напиток с молоком	200	200
Бутерброд с маслом	40	40
Фрукты	250	250
Обед		
Помидор свежий	80	100
Суп лапша	200	250
Рыба тушеная с овощами (филе п/ф)	100	130
Пюре картофельное	150	180
Сок фруктовый	200	200
Хлеб пшеничный	60	60
Хлеб ржано-пшеничный	60	60

7 день

Наименование приёма пищи	Выход	Выход
---------------------------------	--------------	--------------

	блюда 7-11 лет	блюда 12-18 лет
Завтрак		
Каша пшеничная молочная	200	250
Чай с сахаром	200	200
Кисломолочный продукт	250	250
Бутерброд с маслом и сыром	55	55
Обед		
Огурец соленый	80	100
Борщ с капустой и картофелем	200	250
Картофель тушеный с мясом	200	220
Компот из кураги	200	200
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	60	80
Фрукты	250	250

8 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12-18 лет
Завтрак		
Сырники из творога п/ф	170	210
Бутерброд с маслом	40	40
Какао с молоком	200	200
Сухарики из хлеба	50	50
Обед		
Огурец свежий	100	100
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250
Рис рассыпчатый	150	180
Печень по-строгановски п/ф	60/40	60/40
Сок фруктовый	200	200
Хлеб пшеничный	60	60
Хлеб ржано-пшеничный	60	80

9 день

Наименование приёма пищи	Выход	Выход
---------------------------------	--------------	--------------

	блюда 7-11 лет	блюда 12-18 лет
Завтрак		
Омлет	170	200
Бутерброд с маслом и сыром	55	55
Чай с лимоном, сахаром	200	200
Фрукты	200	200
Обед		
Салат из моркови	80	100
Суп картофельный с фрикадельками рыбными п/ф	200	250
Сухарики из хлеба пшеничного		40
Пюре картофельное	150	180
Тефтели рыбные п/ф	100/30	140/30
Сок фруктовый	200	200
Хлеб пшеничный	60	60
Хлеб ржано-пшеничный	60	60

10 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12-18 лет
Завтрак		
Макаронные изделия отварные с сыром	160	200
Бутерброд с маслом	40	40
Чай с молоком	200	200
Кисломолочный продукт	250	250
Обед		
Салат из свежих помидоров и огурцов	80	100
Рассольник Ленинградский	200	250
Плов с отварной говядиной	170	250
Компот из изюма	200	200
Хлеб пшеничный	60	60
Хлеб ржано-пшеничный	60	60

Примерное 10 дневное меню для организации питания детей 7 – 11 и 12 – 18 лет, страдающих сахарным диабетом, в образовательных учреждениях

1 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		

Каша гречневая с маслом	160	180
Огурец свежий	80	100
Хлеб ржано-пшеничный	50	70
Чай зеленый без сахара	200	200
Обед		
Салат из свеклы отварной	80	100
Суп пюре из брокколи	200	250
Котлета мясная паровая	80	100
Макаронные изделия отварные	150	180
Напиток из свежемороженых ягод	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	50	60
Хлеб пшеничный	60	90
Полдник		
Творожок без сахара 5%	80	100
Фрукты(яблоко)	200	200
Сок плодовоовощной (без сахара)	250	250

2 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Омлет	150	200
Сыр порциями (менее 20% жирности)	20	30
Чай черный без сахара	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	50	70
Обед		
Помидор свежий	80	100
Щи из свежей капусты со сметаной	200	250
Рыба отварная	80	100
Пюре картофельное	150	180
Компот из кураги	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	50	60
Хлеб пшеничный	60	90
Полдник		
Желе из смородины	100	150
Кисель из вишни	200	200
Фрукты (киви)	200	200

3 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Сырники из творога с мёдом	150	200
Какао с молоком	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	40
Бутерброд с джемом для диабетиков	50	50
Обед		
Салат овощной с зеленым горошком	80	100
Суп картофельный с фрикадельками из курицы	200	250
Картофель печеный	150	180
Гуляш из отварного мяса	60/60	60/60
Сок плодовоовощной (без сахара)	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	50	60
Хлеб пшеничный	30	60
Полдник		
Кисломолочный продукт	370	370
Орехи в ассортименте	60	70

4 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Каша овсяная молочная	200	250
Чай с медом	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	40
Бутерброд с отварными мясопродуктами	60	60
Обед		
Салат из свежих овощей	80	100
Суп картофельный с рыбой	200	250
Фасоль отварная	200	200
Кролик тушеный	80	100
Напиток из шиповника	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	50	60
Хлеб пшеничный	30	60
Полдник		
Яблоки запеченные с творогом	200	200
Кисломолочный продукт	200	370

5 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12-18 лет
Завтрак		
Каша перловая рассыпчатая	150	180
Сыр порционный менее 20% жирности	20	30
Чай зеленый без сахара	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	50	70
Обед		
Салат из свежих огурцов с зеленью	80	100
Борщ с капустой и картофелем	200	250
Котлета куриная	80	100
Овощи тушеные	150	180
Компот из чернослива	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	50	60
Хлеб пшеничный	60	90
Полдник		
Кисломолочный продукт	200	200
Орехи в ассортименте	60	70
Булочка домашняя	100	100

6 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12-18 лет
Завтрак		
Каша гречневая с маслом	150	180
Рыба припущенная с овощами	80	100
Салат из белокочанной капусты с морковью	80	100
Чай черный без сахара	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	50	70
Обед		
Салат из свеклы отварной	80	100
Суп пюре из брокколи	200	250
Фасоль тушеная с овощами	200	200
Котлета мясная паровая	80	100
Напиток из свежемороженых ягод	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	50	60
Хлеб пшеничный	60	90

Полдник		
Желе из смородины	100	150
Сок плодовоовощной (без сахара)	250	250
Пирожки с яблоком	80	100

7 день

Наименование приёма пищи	Выход	Выход
	блюда 7-11 лет	блюда 12-18 лет
Завтрак		
Омлет	150	200
Сыр порционный менее 20% жирности	20	30
Какао с молоком	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	50	70
Обед		
Салат овощной с зеленым горошком	80	100
Щи из свежей капусты со сметаной	200	250
Макаронные изделия отварные	150	180
Рыба на пару (минтай)	80	100
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	50	60
Хлеб пшеничный	60	90
Полдник		
Кисломолочный продукт	370	370
Орехи в ассортименте	70	90

8 день

Наименование приёма пищи	Выход	Выход
	блюда 7-11 лет	блюда 12-18 лет
Завтрак		
Запеканка из творога с мёдом	170	200
Напиток из шиповника	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	40
Бутерброд с джемом	50	50
Обед		
Огурец свежий	80	100
Суп картофельный с крупой	200	250
Фасоль отварная	200	200

Кролик тушеный с овощами	100	120
Компот из вишен и яблок	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	50	60
Хлеб пшеничный	30	60
Полдник		
Суфле фруктовое	150	200
Орехи в ассортименте	60	70
Сок плодовоовощной (без сахара)	250	250

9 день

Наименование приёма пищи	Выход	Выход
	блюда 7-11 лет	блюда 12-18 лет
Завтрак		
Яйцо отварное	80	80
Сыр порционный менее 20% жирности	20	30
Помидор свежий	80	100
Чай с молоком	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	50	70
Обед		
Салат из свежих овощей	80	100
Суп овощной с фрикадельками	200	250
Рагу овощное с курицей	200	250
Компот из свежих плодов	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	50	60
Хлеб пшеничный	60	90
Полдник		
Яблоки запечённые с творогом	200	200
Кисель из яблок сушеных	200	200

10 день

Наименование приёма пищи	Выход	Выход
	блюда 7-11 лет	блюда 12-18 лет
Завтрак		
Сырники из творога с мёдом	170	200
Чай зелёный с лимоном и мёдом	200	200
Салат фруктовый	80	100
Хлеб ржано-пшеничный	50	70
Обед		
Салат из свежих помидоров и огурцов	80	100

Суп картофельный с крупой	200	250
Овощи отварные	200	220
Котлета куриная	80	100
Компот из кураги	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	50	60
Хлеб пшеничный	30	60
Полдник		
Кисломолочный продукт	200	200
Орехи в ассортименте	60	70

Примерное 10 дневное меню для организации питания детей 7 – 11 и 12 – 18 лет в образовательных учреждениях северных районов

1 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Каша рисовая молочная	220	270
Бутерброд с маслом	40	40
какао с молоком	200	200
Яйцо отварное	40	40
Обед		

Огурец соленый	80	100
Суп картофельный с крупой	200	250
Фрикадельки из кур	110	140
сухарики из хлеба	40	60
Макаронные изделия отварные	150	180
Компот из ягод	200	200
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	60	60
Полдник		
Кисломолочный продукт	300	300
Булочка веснушка	80	100
Фрукты	250	250

2 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Каша пшенная молочная	200	220
Чай с молоком	200	200
Бутерброд с маслом и сыром	60	60
Фрукты	150	150
Обед		
Помидор соленый	80	100
Щи из квашеной капусты с картофелем	200	250
Кнели из говядины	100	140
Пюре картофельное	150	180
Сухарики из хлеба	40	60
Кисель из свежемороженых ягод	200	200
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	60	80
Полдник		
Пирожки с повидлом	100	130
Кисломолочный продукт	200	400

3 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Омлет	150	200

Чай с лимоном, сахаром	200	200
Бутерброд с маслом	40	40
Сок фруктовый	250	250
Обед		
Винегрет	80	100
Суп картофельный с рыбой	200	250
Сухарики из хлеба	30	50
Запеканка капустная с говядиной	200	220
Компот из плодов сушеных	200	200
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	60	70
Полдник		
Вафли в ассортименте	75	100
Кисломолочный продукт	300	400
Фрукты	200	200

4 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Каша овсяная молочная	200	250
Бутерброд с маслом и сыром	60	60
Кофейный напиток с молоком	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	40	60
Обед		
Салат из белокочанной и морской капусты	80	100
Суп крестьянский с крупой	200	250
Сухарики из хлеба	30	50
Рыба, тушенная в томате с овощами	140	150
Рис рассыпчатый	150	180
Компот из кураги	200	200
Хлеб пшеничный	30	40
Хлеб ржано-пшеничный	60	80
Полдник		
Кисломолочный продукт (творожок)	100	120
Сок фруктовый	250	250
Батончик шоколадный	80	100

5 день

Наименование приёма пищи	Выход	Выход
---------------------------------	--------------	--------------

	блюда 7-11 лет	блюда 12-18 лет
Завтрак		
Каша молочная Дружба	200	250
Бутерброд с маслом	40	40
Какао с молоком	200	200
Сок фруктовый	250	250
Обед		
Огурец соленый	80	100
Уха с крупой	200	300
Тефтели мясные	90/30	130/30
Гречка отварная	150	180
Компот из изюма	200	200
Хлеб пшеничный	30	40
Хлеб ржано-пшеничный	60	80
Полдник		
Печенье	30	45
Кисель из плодов или ягод	200	200
Фрукты	200	200

6 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12-18 лет
Завтрак		
Каша манная молочная	200	250
Чай с молоком	200	200
Бутерброд с джемом	55	55
Кисломолочный продукт	200	200
Обед		
Салат овощной с зеленым горошком	80	100
Суп картофельный с бобовыми	200	250
Сухарики из хлеба	40	60
Рыба отварная	140	180
Макаронные изделия отварные	150	180
Компот из ягод	200	200
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	60	60
Полдник		
Кисломолочный продукт (творожок)	100	140
Сок фруктовый	250	250
Фрукты	250	250

7 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Каша пшеничная молочная	200	250
Какао с молоком сгущенным	200	200
Яйцо отварное	40	40
Бутерброд с маслом и сыром	60	60
Обед		
Помидор соленый	80	100
Борщ с капустой и картофелем	200	250
Сухарики из хлеба	40	60
Голубцы ленивые	200	220
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	60	80
Полдник		
Кисель из плодов шиповника	200	230
Ватрушка с творогом	100	110

8 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Запеканка из творога	180	220
Бутерброд с повидлом	55	55
Кофейный напиток с молоком	200	200
Фрукты	120	120
Обед		
Салат из свеклы и моркови	80	100

Суп с макаронными изделиями	200	250
Сухарики из хлеба	30	70
Картофельная запеканка с мясом	200	220
Компот из вишни	200	200
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	60	60
Полдник		
Сок фруктовый	250	250
Пирожки с яблоком	80	100

9 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Каша молочная Дружба	200	250
Бутерброд с маслом и сыром	60	75
Чай с лимоном, сахаром	200	200
Хлеб пшеничный	40	70
Обед		
Салат из моркови с зеленым горошком	80	100
Суп картофельный с фрикадельками	200	250
Печень по-строгановски	65/50	70/50
Картофель отварной	150	180
Компот из свежих яблок	200	200
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	60	80
Полдник		
Кисель из яблок сушеных	200	230
Крендель сахарный	100	120

10 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Каша пшеничная молочная	220	270
Бутерброд с маслом	40	40
Чай с молоком	200	200
Кисломолочный продукт	200	300
Обед		
Салат витаминный	80	100

Рассольник Ленинградский	200	250
Рис рассыпчатый	150	180
Курица отварная	120	140
Напиток клюквенный	200	200
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	60	80
Полдник		
Сок фруктовый	250	250
Пирожки с рыбным фаршем	80	100

**Примерное 10 дневное меню для организации питания детей 7 – 11
и 12 – 18 лет с целиакией в образовательных учреждениях**

1 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Каша рисовая молочная	200	250
Хлебцы	20	30
Какао с молоком	200	200
Сыр	20	20
Сок фруктовый	200	200

Обед		
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	150
Хлебцы	20	30
Щи из свежей капусты с картофелем	200	250
Гречка отварная	150	180
Мясо отварное	100	130
Компот из сухофруктов	200	200
Фрукты	180	180
Полдник		
Кисломолочный продукт	200	200
Яблоки печеные с вареньем	100/10	200/15

2 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Каша кукурузная молочная	200	250
Хлебцы	20	20
Яйцо отварное	40	40
Чай с сахаром	200	200
Обед		
Салат из свежих помидор	80	100
Хлебцы	20	20
Рассольник Ленинградский	200	250
Рис рассыпчатый	150	180
Гуляш из отварного мяса	60/60	60/60
Напиток из свежемороженых ягод	200	200
Полдник		
Яблоки фаршированные изюмом	100	150
Сок фруктовый	200	200

3 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Запеканка творожная с фруктами	150	180
Какао с молоком	200	200
Хлебцы	20	30
Обед		

Салат из сырых овощей	80	100
Хлебцы	20	20
Борщ с картофелем	200	250
Каша пшенная рассыпчатая	150	180
Птица отварная	100	120
Напиток из шиповника	200	200
Полдник		
Кисломолочный продукт	200	200
Яблоко	200	200
Десерт из кураги	200	200

4 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12-18 лет
Завтрак		
Каша гречневая вязкая	200	200
Кисломолочный продукт	200	200
Хлебцы	20	30
Чай с сахаром	200	200
Обед		
Салат из свеклы с солеными огурцами	80	100
Суп с рыбными консервами	200	250
Пюре картофельное	150	180
Хлебцы	20	30
Бефстроганов из отварной говядины	75/75	75/75
Компот из вишен и яблок	200	200
Полдник		
Груша запеченная с вареньем	180	205
Сок фруктовый	200	200

5 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12-18 лет
Завтрак		
Каша кукурузная молочная	200	250
Суфле мясное	80	80
Хлебцы	20	20
Яйцо отварное	40	40
Какао с молоком	200	200
Обед		
Салат картофельный с соленым огурцом	100	150

Хлебцы	20	30
Суп пюре из кабачков	200	250
Капуста тушеная	150	180
Рыба с овощами	130	150
Напиток из шиповника	200	200
Полдник		
Яблоки запечённые с творогом	200	220
Кисель из свежемороженых ягод	200	200

6 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12-18 лет
Завтрак		
Запеканка картофельная с курицей	150	200
Груша	200	200
Чай с сахаром	200	200
Хлебцы	20	30
Обед		
Салат Весна	80	100
Суп картофельный с крупой	200	250
Компот из плодов консервированных	200	200
Жаркое по-домашнему	200	200
Хлебцы	20	30
Полдник		
Творожок	80	100
Суфле из овощей(паровое)	180	200
Компот из свежих яблок с лимоном	200	200

7 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12-18 лет
Завтрак		
Рыба запеченная с яйцом	150	200
Хлебцы	20	30
Какао с молоком	200	200
Банан	150	150
Обед		
Салат картофельный с кукурузой и морковью	80	100
Борщ с фасолью и картофелем	200	250

Мясо отварное	50	50
Плов из отварной говядины	220	250
Хлебцы	20	30
Компот из сухофруктов	200	200
Полдник		
Салат из моркови	100	150
Сок фруктовый	200	200

8 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12-18 лет
Завтрак		
Омлет с сыром	130	150
Хлебцы	20	30
Чай с лимоном, сахаром	200	200
Яблоко	230	230
Обед		
Салат из свежих помидор с перцем	80	100
Хлебцы	20	30
Суп картофельный с крупой	200	250
Рыба запечённая с картофелем	200	240
Компот из вишен и яблок	200	200
Полдник		
Сырники из творога	100/30	130/30
Чай с молоком	200	200
Салат из моркови и яблок	100	150

9 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12-18 лет
Завтрак		
Каша рисовая молочная	200	250
Хлебцы	20	30
Кисломолочный продукт	200	200
Чай с сахаром	200	200
Обед		
Салат кукуруза с яйцом и луком	100	130

Суп пюре с картофеля	200	250
Напиток из свежемороженых ягод	200	200
Капуста тушеная	150	180
Птица отварная	100	120
Хлебцы гречневые	20	30
Полдник		
Рыба запеченная с помидором	80	100
Компот из плодов консервированных	200	200

10 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12-18 лет
Завтрак		
Каша гречневая с овощами	150	180
Хлебцы	20	30
Сыр	20	20
Яйцо отварное	40	40
Чай с сахаром	200	200
Обед		
Винегрет	80	100
Хлебцы	20	30
Суп картофельный с фрикадельками	200	250
Пюре картофельное с морковью	150	180
Биточки куриные	80	100
Кисель из клюквы	200	200
Полдник		
Суфле куриное	80	80
Каша пшеничная рассыпчатая	150	180
Груша	150	150
Кисломолочный продукт	200	200
Хлебцы		30

Примерное 10 дневное меню для организации питания детей 7 – 11 и 12 – 18 лет с непереносимостью лактозы в образовательных учреждениях

1 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12-18 лет
Завтрак		
Макаронные изделия отварные	150	180
Суфле куриное	80	100
Какао на воде с сахаром	200	200
Хлеб пшеничный	30	40

Обед		
Салат из свежих помидоров и огурцов	80	100
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	30	60
Щи из свежей капусты с картофелем	200	250
Картофель отварной	150	180
Мясо отварное	100	130
Компот из сухофруктов	200	200
Фрукты	180	180
Полдник		
Фрукты	150	150
Сок фруктовый	200	200

2 день

Наименование приёма пищи	Выход	Выход
	блюда 7-11 лет	блюда 12-18 лет
Завтрак		
Гречка отварная с соусом красным основным	150/30	180/30
Салат из свежих огурцов	80	100
Хлеб пшеничный	30	40
Чай с сахаром	200	200
Обед		
Салат из свежих помидор	80	100
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	30	60
Рассольник Ленинградский	200	250
Рис рассыпчатый	150	180
Гуляш из отварного мяса	60/60	60/60
Напиток из свежемороженых ягод	200	200
Полдник		
Яблоки печеные	100	150
Кисель из свежемороженых ягод	200	200
Хлеб пшеничный	30	30
Рыба отварная	50	70

3 день

Наименование приёма пищи	Выход	Выход
	блюда 7-11 лет	блюда 12-18 лет
Завтрак		

Омлет с зеленым горошком	150	180
Чай с лимоном, сахаром	200	200
Хлеб пшеничный	30	40
Обед		
Салат из сырых овощей	80	100
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	30	60
Борщ с картофелем	200	250
Каша пшенная рассыпчатая	150	180
Птица отварная	100	120
Напиток из шиповника	200	200
Полдник		
Булочка с орехами	60	100
Компот из кураги	200	200

4 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Рис с овощами	150	180
Суфле куриное	80	100
Хлеб пшеничный	30	40
Чай с сахаром	200	200
Обед		
Салат овощной с зеленым горошком	80	100
Суп с рыбными консервами	200	250
Картофель отварной	150	180
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	30	60
Гуляш из отварной говядины	60/60	75/60
Компот из свежих яблок с лимоном	200	200
Полдник		
Фрукты	180	180
Сок фруктовый	200	200
Булочка пермская	80	100

5 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
--------------------------	----------------------------	------------------------------

Завтрак		
Каша кукурузная на воде	200	250
Суфле мясное	80	100
Хлеб пшеничный	30	40
Какао на воде с сахаром	200	200
Обед		
Салат картофельный с соленым огурцом	80	100
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	30	60
Суп картофельный с крупой	200	250
Гречка отварная	150	180
Рыба с овощами	130	150
Напиток из шиповника	200	200
Полдник		
Яблоки, фаршированные изюмом	200	250
Кисель из свежемороженых ягод	200	200
Крендель сахарный	80	100

6 день

Наименование приёма пищи	Выход	Выход
	блюда 7-11 лет	блюда 12-18 лет
Завтрак		
Каша Дружба на воде	200	250
Фрукты	200	200
Чай с лимоном, сахаром	200	200
Хлеб пшеничный	30	40
Обед		
Салат Весна	80	100
Суп картофельный с фрикадельками	200	250
Компот из клюквы	200	200
Капуста тушеная	150	180
Мясо отварное	50	60
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	30	60
Сок фруктовый	200	200
Полдник		
Пирожок с зеленым луком и яйцом	80	100
Кисель из ягод	200	200

7 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Яйцо с кукурузой консервированной	80	100
Суфле мясное	80	100
Какао на воде с сахаром	200	200
Хлеб пшеничный	30	40
Обед		
Винегрет	100	120
Борщ с фасолью и картофелем	200	250
Мясо отварное	50	50
Плов из отварной говядины	220	250
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	30	60
Компот из сухофруктов	200	200
Полдник		
Рыба, запеченная с яйцом	150	200
Сок фруктовый	200	200

8 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Омлет с сыром	150	200
Хлеб пшеничный	30	40
Чай с лимоном, сахаром	200	200
Фрукты	230	230
Обед		
Салат из свежих помидор с перцем	80	100
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	30	60
Суп картофельный с крупой	200	250
Рыба, запечённая с картофелем	200	240
Компот из вишен и яблок	200	200
Полдник		
Сырники из творога с вареньем	100/15	130/15
Кисель из свежемороженых ягод	200	200

9 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Рис с овощами	150	180
Хлеб пшеничный	30	40
Чай с сахаром	200	200
Обед		
Салат кукуруза с яйцом и луком	100	130
Суп пюре с картофеля	200	250
Напиток из свежемороженых ягод	200	200
Капуста тушеная	150	200
Птица отварная	80	100
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	30	60
Полдник		
Пирожок капуста с мясом	80	100
Компот из плодов консервированных	200	200

10 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Каша гречневая с овощами	150	180
Хлеб пшеничный	30	40
Помидор свежий	80	100
Чай с сахаром	200	200
Обед		
Салат овощной с зеленым горошком	80	100
Суп лапша домашняя	200	250
Жаркое по-домашнему	220	250
Кисель из клюквы	200	200
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	30	60
Полдник		
Сосиска, запеченная в тесте	80	100
Компот из сухофруктов	200	200

