



Утверждаю:

Директор ГКОУ СО «Верхнесалдинская школа»

с. Матвеева

О.Г. Матвеева

« 01 » 10 2019 г.

**Примерное 10-дневное меню
для детей в возрасте от 7 до 11 и от 12 до 18 лет
на зимне-весенний и летне-осенний периоды года**



Разработано:

ООО «Уральский региональный центр питания»
г.Пермь

ПЛАН-МЕНЮ

для детей в возрасте 7_11 лет на летне-осенний период года

	<i>1 неделя - ПН</i>	<i>1 неделя - ВТ</i>	<i>1 неделя - СР</i>
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями - 250 Яйцо варёное - 40 Бутерброды с маслом (1-й вариант) - 25 Хлеб пшеничный формовой - 20 Чай с молоком - 200 Фрукты свежие – 100	Каша "Дружба" - 200 Сыр полутвёрдый (порциями) - 15 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 50 Какао с молоком - 200 Фрукты свежие - 100	Омлет натуральный - 150 Сосиски отварные - 50 Хлеб пшеничный формовой - 50 Чай с сахаром - 200 Фрукты свежие (порциями) - 100
Обед	Салат из свежих огурцов с луком (масло) - 100 Суп с крупой и фрикадельками (мясные) - 200 Котлеты рыбные любительские (минтай) - 120 Пюре картофельное - 200 Хлеб пшеничный формовой - 30 Хлеб ржано-пшеничный - 60 Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) – 200	Салат из свежих помидоров (масло) - 100 Борщ с капустой и картофелем со сметаной -200/10 Жаркое по-домашнему - 200 Хлеб пшеничный формовой - 50 Хлеб ржано-пшеничный - 60 Компот из смеси сухофруктов - 200	Салат из капусты белокочанной и огурцов (масло) -80 Суп гороховый - 200 Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным (кура) - 80 Рис с овощами - 150 Хлеб пшеничный формовой - 50 Хлеб ржано-пшеничный - 60 Компот из апельсинов с яблоками - 200
Полдник	Булочка (хлебобулочное изделие) - 50 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Коржик молочный - 40 Кисломолочный напиток - 200	Шанежка с картофелем - 50 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200

ПЛАН-МЕНЮ

для детей в возрасте 7_11 лет на летне-осенний период года

	<i>1 неделя - ЧТ</i>	<i>1 неделя - ПТ</i>
<i>Завтрак</i>	Запеканка из творога (9%) - 180 Молоко сгущённое - 30 Бутерброды с маслом (2-й вариант) - 25 Хлеб пшеничный формовой - 20 Чай с лимоном - 200 Фрукты свежие - 100	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая - 200 Изюм (порциями) - 10 Бутерброды с сыром (1-й вариант) - 35 Хлеб пшеничный формовой - 30 Какао с молоком - 200 Фрукты свежие - 100
<i>Обед</i>	Салат из свёклы с яблоками (масло) - 80 Суп-пюре из разных овощей - 200 Гренки из пшеничного хлеба - 20 Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" - 80 Макароны изделия отварные - 180 Хлеб ржано-пшеничный - 60 Компот из плодов или ягод сушёных (изюм) - 200	Салат сельдь с картофелем - 100 Рассольник ленинградский со сметаной - 200/10 Пудинг из говядины с овощами - 200 Огурцы свежие (порциями) - 50 Хлеб пшеничный формовой - 50 Хлеб ржано-пшеничный - 60 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200
<i>Полдник</i>	Булочка с повидлом (хлебобулочное изделие) - 50 Кисломолочный напиток - 200	Печенье - 30 Молоко кипячёное - 200

ПЛАН-МЕНЮ

для детей в возрасте 7_11 лет на летне-осенний период года

	<i>2 неделя - ПН</i>	<i>2 неделя - ВТ</i>	<i>2 неделя - СР</i>
<i>Завтрак</i>	Каша пшённая молочная жидкая - 200 Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант) -35 Хлеб пшеничный формовой - 20 Чай с сахаром - 200 Фрукты свежие - 100	Каша рисовая молочная жидкая - 200 Бутерброды с маслом (1-й вариант) - 35 Хлеб пшеничный формовой - 30 Какао с молоком - 200 Фрукты свежие - 100	Омлет с сосисками - 180 Сыр полутвёрдый (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 50 Чай с молоком - 200 Фрукты свежие - 100
<i>Обед</i>	Салат из моркови и яблок - 80 Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной -200/10 Кнели из говядины - 80 Рагу из овощей с кабачками - 200 Хлеб пшеничный формовой - 30 Хлеб ржано-пшеничный - 60 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Салат из свежих помидоров и огурцов (масло) -100 Суп картофельный с фрикадельками мясными -200 Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай) - 150 Картофель отварной - 200 Хлеб пшеничный формовой - 50 Хлеб ржано-пшеничный - 60 Компот из смеси сухофруктов - 200	Салат из свёклы с чесноком (масло) - 80 Суп картофельный с макаронными изделиями -200 Птица в соусе с томатом (кура) - 100 Каша гречневая рассыпчатая - 150 Хлеб пшеничный формовой - 50 Хлеб ржано-пшеничный - 60 Компот из яблок с лимоном - 200
<i>Полдник</i>	Булочка (хлебобулочное изделие) - 50 Кисломолочный напиток - 200	Кекс «Столичный» - 40 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Пирожки, печённые из сдобного теста с капустным фаршем - 60 Кисломолочный напиток - 200

ПЛАН-МЕНЮ

для детей в возрасте 7_11 лет на летне-осенний период года

	<i>2 неделя - ЧТ</i>	<i>2 неделя - ПТ</i>
<i>Завтрак</i>	Пудинг творожный запечённый - 180 Молоко сгущённое - 30 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 50 Чай с лимоном - 200 Фрукты свежие - 100	Каша манная молочная жидкая - 200 Изюм (порциями) - 10 Бутерброды с сыром (1-й вариант) - 35 Хлеб пшеничный формовой - 30 Какао с молоком - 200 Фрукты свежие - 100
<i>Обед</i>	Салат из капусты белокачанной, овощей и яблок (масло) - 80 Свекольник со сметаной - 200/10 Суфле из отварной говядины (паровое) - 80 Пюре картофельное - 200 Хлеб пшеничный формовой - 50 Хлеб ржано-пшеничный - 60 Компот из плодов или ягод сушёных (изюм) - 200	Салат картофельный с зелёным горошком (масло) - 80 Уха рыбацкая (минтай) - 200 Биточки из птицы (кура) - 80 Капуста тушёная - 200 Соус томатный - 30 Хлеб пшеничный формовой - 50 Хлеб ржано-пшеничный - 60 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200
<i>Полдник</i>	Пряники - 30 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Колбасные изделия, запечённые в тесте - 80 Кисломолочный напиток - 200

ПЛАН-МЕНЮ

для детей в возрасте 12-18 лет на летне-осенний период года

	<i>1 неделя - ПН</i>	<i>1 неделя - ВТ</i>	<i>1 неделя - СР</i>
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями - 250 Яйцо варёное - 40 Бутерброды с маслом (1-й вариант) - 45 Хлеб пшеничный формовой - 30 Чай с молоком - 200 Фрукты свежие - 100	Каша "Дружба" - 250 Сыр полутвёрдый (порциями) - 15 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 70 Какао с молоком - 200 Фрукты свежие - 100	Омлет натуральный - 200 Сосиски отварные - 50 Хлеб пшеничный формовой - 70 Чай с сахаром - 200 Фрукты свежие (порциями) - 100
Обед	Салат из свежих огурцов с луком (масло) - 120 Суп с крупой и фрикадельками (мясные) - 250 Котлеты рыбные любительские (минтай) - 120 Пюре картофельное - 200 Хлеб пшеничный формовой - 30 Хлеб ржано-пшеничный - 80 Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) - 200	Салат из свежих помидоров (масло) - 120 Борщ с капустой и картофелем со сметаной - 250/10 Жаркое по-домашнему - 230 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 80 Компот из смеси сухофруктов - 200	Салат из капусты белокочанной и огурцов (масло) - 100 Суп гороховый - 250 Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным (кура) - 100 Рис с овощами - 180 Хлеб пшеничный формовой - 50 Хлеб ржано-пшеничный - 80 Компот из апельсинов с яблоками - 200
Полдник	Булочка (хлебобулочное изделие) - 75 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Коржик молочный - 60 Кисломолочный напиток - 200	Шанежка с картофелем - 50 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200

ПЛАН-МЕНЮ

для детей в возрасте 12-18 лет на летне-осенний период года

	<i>1 неделя - ЧТ</i>	<i>1 неделя - ПТ</i>
<i>Завтрак</i>	Запеканка из творога (9%) - 200 Молоко сгущённое - 30 Бутерброды с маслом (2-й вариант) - 25 Хлеб пшеничный формовой - 40 Чай с лимоном - 200 Фрукты свежие - 100	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая - 250 Изюм (порциями) - 25 Бутерброды с сыром (1-й вариант) - 45 Хлеб пшеничный формовой - 30 Какао с молоком - 200 Фрукты свежие - 100
<i>Обед</i>	Салат из свёклы с яблоками (масло) - 100 Суп-пюре из разных овощей - 250 Гренки из пшеничного хлеба - 25 Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" - 100 Макароны изделия отварные - 200 Хлеб ржано-пшеничный - 80 Компот из плодов или ягод сушёных (изюм) - 200	Салат сельдь с картофелем - 120 Рассольник ленинградский со сметаной - 250/10 Пудинг из говядины с овощами - 230 Огурцы свежие (порциями) - 50 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 80 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200
<i>Полдник</i>	Булочка с повидлом (хлебобулочное изделие) - 50 Кисломолочный напиток - 200	Печенье - 45 Молоко кипячёное - 200

ПЛАН-МЕНЮ

для детей в возрасте 12-18 лет на летне-осенний период года

	<i>2 неделя - ПН</i>	<i>2 неделя - ВТ</i>	<i>2 неделя - СР</i>
<i>Завтрак</i>	Каша пшённая молочная жидкая - 250 Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант) -45 Хлеб пшеничный формовой - 30 Чай с сахаром - 200 Фрукты свежие - 100	Каша рисовая молочная жидкая - 250 Бутерброды с маслом (1-й вариант) - 45 Хлеб пшеничный формовой - 30 Какао с молоком - 200 Фрукты свежие - 100	Омлет с сосисками - 200 Сыр полутвёрдый (порциями) - 20 Хлеб пшеничный формовой - 70 Чай с молоком - 200 Фрукты свежие - 100
<i>Обед</i>	Салат из моркови и яблок - 100 Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной -250/10 Кнели из говядины - 100 Рагу из овощей с кабачками - 200 Хлеб пшеничный формовой - 30 Хлеб ржано-пшеничный - 80 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Салат из свежих помидоров и огурцов (масло) -100 Суп картофельный с фрикадельками мясными -250 Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай) - 200 Картофель отварной - 200 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 80 Компот из смеси сухофруктов - 200	Салат из свёклы с чесноком (масло) - 100 Суп картофельный с макаронными изделиями -250 Птица в соусе с томатом (кура) - 120 Каша гречневая рассыпчатая - 180 Хлеб пшеничный формовой - 50 Хлеб ржано-пшеничный - 80 Компот из яблок с лимоном - 200
<i>Полдник</i>	Булочка (хлебобулочное изделие) - 75 Кисломолочный напиток - 200	Кекс «Столичный» - 60 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Пирожки, печённые из сдобного теста с капустным фаршем - 60 Кисломолочный напиток - 200

ПЛАН-МЕНЮ

для детей в возрасте 12-18 лет на летне-осенний период года

	<i>2 неделя - ЧТ</i>	<i>2 неделя - ПТ</i>
<i>Завтрак</i>	Пудинг творожный запечённый - 200 Молоко сгущённое - 30 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 70 Фрукты свежие - 100 Чай с лимоном - 200	Каша манная молочная жидкая - 250 Изюм (порциями) - 25 Бутерброды с сыром (1-й вариант) - 45 Хлеб пшеничный формовой - 30 Какао с молоком - 200 Фрукты свежие - 100
<i>Обед</i>	Салат из капусты белокочанной, овощей и яблок (масло) - 100 Свекольник со сметаной - 250/10 Суфле из отварной говядины (паровое) - 100 Пюре картофельное - 200 Помидоры свежие (порциями) - 50 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 80 Компот из плодов или ягод сушёных (изюм) - 200	Салат картофельный с зелёным горошком (масло) - 100 Уха рыбацкая (минтай) - 250 Биточки из птицы (кура) - 100 Капуста тушёная - 200 Соус томатный - 30 Хлеб пшеничный формовой - 50 Хлеб ржано-пшеничный - 80 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200
<i>Полдник</i>	Пряники - 40 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Колбасные изделия, запечённые в тесте - 80 Кисломолочный напиток - 200

ПЛАН-МЕНЮ
для детей в возрасте 7-11 на зимне-весенний период года

	<i>1 неделя - ПН</i>	<i>1 неделя - ВТ</i>	<i>1 неделя - СР</i>
Завтрак	Каша "Дружба" - 200 Изюм (порциями) - 10 Бутерброды с маслом (1-й вариант) - 35 Хлеб пшеничный формовой - 20 Чай с сахаром - 200 Фрукты свежие - 100	Омлет натуральный - 180 Сыр полутвёрдый (порциями) - 20 Хлеб пшеничный формовой - 50 Какао с молоком - 200 Фрукты свежие - 100	Каша гречневая вязкая - 200 Сосиски отварные - 25 Хлеб пшеничный формовой - 50 Чай с молоком - 200 Фрукты свежие - 100
Обед	Салат картофельный с зелёным горошком (масло) -80 Щи из свежей капусты со сметаной - 200\10 Гуляш из говядины - 100 Макаронные изделия отварные - 150 Хлеб пшеничный формовой - 30 Хлеб ржано-пшеничный - 60 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Салат из капусты белокочанной(масло) - 80 Суп с крупой и фрикадельками (мясные) - 200 Шницель рыбный натуральный (минтай) - 120 Картофель, тушёный с луком - 180 Хлеб пшеничный формовой - 50 Хлеб ржано-пшеничный - 60 Компот из смеси сухофруктов - 200	Салат из свёклы с яблоками (масло) - 80 Рассольник домашний со сметаной - 200/10 Биточки из птицы (кура) - 80 Рагу из овощей (1-й вариант) - 180 Хлеб пшеничный формовой - 50 Хлеб ржано-пшеничный - 60 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200
Полдник	Булочка (хлебобулочное изделие) - 50 Кисломолочный напиток - 200	Кекс «Столичный» - 40 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Пирожки печёные из сдобного теста с картофельным фаршем - 60 Кисломолочный напиток - 200

ПЛАН-МЕНЮ
для детей в возрасте 7-11 на зимне-весенний период года

	<i>1 неделя - ЧТ</i>	<i>1 неделя - ПТ</i>
<i>Завтрак</i>	Запеканка из творога (9%) - 180 Молоко сгущённое - 30 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 50 Чай с лимоном - 200 Фрукты свежие - 100	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая - 200 Бутерброды с сыром (1-й вариант) - 35 Хлеб пшеничный формовой - 20 Какао с молоком - 200 Фрукты свежие - 100
<i>Обед</i>	Салат сельдь с картофелем - 80 Суп картофельный с макаронными изделиями -200 Бигус - 200 Огурцы солёные (порциями) - 50 Хлеб пшеничный формовой - 50 Хлеб ржано-пшеничный - 60 Компот из апельсинов с яблоками - 200	Овощи отварные (морковь) - 80 Свекольник со сметаной - 200/10 Птица в соусе с томатом (кура) - 100 Пюре картофельное - 200 Хлеб пшеничный формовой - 30 Хлеб ржано-пшеничный - 60 Компот из плодов или ягод сушёных (изюм) - 200
<i>Полдник</i>	Пряники - 30 Молоко кипячёное - 200	Колбасные изделия, запечённые в тесте - 80 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200

ПЛАН-МЕНЮ

для детей в возрасте 7-11 на зимне-весенний период года

	<i>2 неделя - ПН</i>	<i>2 неделя - ВТ</i>	<i>2 неделя - СР</i>
<i>Завтрак</i>	Каша пшённая молочная жидкая - 200 Изюм (порциями) - 10 Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант) - 35 Хлеб пшеничный формовой - 20 Чай с молоком - 200 Фрукты свежие - 100	Каша манная молочная жидкая - 200 Бутерброды с маслом (1-й вариант) - 35 Хлеб пшеничный формовой - 20 Какао с молоком - 200 Фрукты свежие - 100	Омлет натуральный - 150 Сосиски отварные - 50 Хлеб пшеничный формовой - 50 Чай с лимоном - 200 Фрукты свежие - 100
<i>Обед</i>	Салат витаминный (масло) - 80 Суп картофельный с фрикадельками мясными - 200 Котлеты или биточки рыбные (минтай) - 120 Рис с овощами - 200 Соус молочный к блюдам (1-й вариант) - 30 Хлеб пшеничный формовой - 30 Хлеб ржано-пшеничный - 60 Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) - 200	Салат из свёклы с сыром и чесноком (масло) - 80 Щи из свежей капусты со сметаной - 200/10 Запеканка картофельная с мясом - 200 Огурцы солёные (порциями) - 50 Хлеб пшеничный формовой - 50 Хлеб ржано-пшеничный - 60 Компот из смеси сухофруктов - 200	Салат из капусты белокочанной с яблоками (масло) - 80 Уха рыбацкая (минтай) - 200 Кнели из птицы с рисом (кура) - 80 Макароны изделия отварные - 150 Соус томатный - 30 Хлеб пшеничный формовой - 50 Хлеб ржано-пшеничный - 60 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200
<i>Полдник</i>	Булочка (хлебобулочное изделие) - 50 Кисломолочный напиток - 200	Пирожки, печённые из сдобного теста с капустным фаршем - 60 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Коржик молочный - 40 Кисломолочный напиток - 200

ПЛАН-МЕНЮ
для детей в возрасте 7-11 на зимне-весенний период года

	<i>2 неделя - ЧТ</i>	<i>2 неделя - ПТ</i>
<i>Завтрак</i>	Пудинг творожный запечённый (9%) - 180 Молоко сгущённое - 30 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 50 Чай с молоком - 200 Фрукты свежие - 100	Каша рисовая молочная жидкая - 200 Бутерброды с сыром (1-й вариант) - 35 Хлеб пшеничный формовой - 20 Какао с молоком - 200 Фрукты свежие - 100
<i>Обед</i>	Винегрет овощной (масло) - 80 Суп-пюре из картофеля - 200 Гренки из пшеничного хлеба - 20 Суфле из отварной говядины (паровое) - 80 Капуста тушёная - 180 Хлеб ржано-пшеничный - 60 Компот из плодов или ягод сушёных (изюм) - 200	Салат из моркови с зелёным горошком (масло) - 80 Борщ с капустой и картофелем с фрикадельками мясными со сметаной - 200/20/10 Зразы рыбные рубленые (минтай) - 120 Пюре картофельное - 200 Хлеб пшеничный формовой - 30 Хлеб ржано-пшеничный - 60 Компот из апельсинов с яблоками - 200
<i>Полдник</i>	Печенье - 30 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Булочка с повидлом (хлебобулочное изделие) - 50 Кисломолочный напиток - 200

ПЛАН-МЕНЮ

для детей в возрасте 12-18 лет на зимне-весенний период года

	<i>1 неделя - ПН</i>	<i>1 неделя - ВТ</i>	<i>1 неделя - СР</i>
Завтрак	Каша "Дружба" - 250 Изюм (порциями) - 25 Бутерброды с маслом (1-й вариант) - 35 Хлеб пшеничный формовой - 30 Чай с сахаром - 200 Фрукты свежие - 100	Омлет натуральный - 200 Сыр полутвёрдый (порциями) - 20 Хлеб пшеничный формовой - 70 Какао с молоком - 200 Фрукты свежие - 100	Каша гречневая вязкая - 250 Сосиски отварные - 50 Хлеб пшеничный формовой - 70 Чай с молоком - 200 Фрукты свежие - 100
Обед	Салат картофельный с зелёным горошком (масло) -100 Щи из свежей капусты со сметаной - 250/10 Гуляш из говядины - 100 Макаронные изделия отварные - 180 Хлеб пшеничный формовой - 30 Хлеб ржано-пшеничный - 80 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Салат из капусты белокочанной(масло) - 100 Суп с крупой и фрикадельками (мясные) - 250 Шницель рыбный натуральный (минтай) - 120 Картофель, тушёный с луком - 180 Хлеб пшеничный формовой - 50 Хлеб ржано-пшеничный - 80 Компот из смеси сухофруктов - 200	Салат из свёклы с яблоками (масло) - 100 Рассольник домашний со сметаной - 250/10 Биточки из птицы (кура) - 100 Рагу из овощей (1-й вариант) - 200 Хлеб пшеничный формовой - 50 Хлеб ржано-пшеничный - 80 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200
Полдник	Булочка (хлебобулочное изделие) - 75 Кисломолочный напиток - 200	Кекс «Столичный» - 60 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Пирожки печёные из сдобного теста с картофельным фаршем - 60 Кисломолочный напиток - 200

ПЛАН-МЕНЮ

для детей в возрасте 12-18 лет на зимне-весенний период года

	<i>1 неделя - ЧТ</i>	<i>1 неделя - ПТ</i>
<i>Завтрак</i>	Запеканка из творога (9%) - 200 Молоко сгущённое - 30 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 70 Чай с лимоном - 200 Фрукты свежие - 100	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая - 250 Бутерброды с сыром (1-й вариант) - 45 Хлеб пшеничный формовой - 30 Какао с молоком - 200 Фрукты свежие - 100
<i>Обед</i>	Салат сельдь с картофелем - 100 Суп картофельный с макаронными изделиями - 250 Бигус - 230 Огурцы солёные (порциями) - 50 Хлеб пшеничный формовой - 50 Хлеб ржано-пшеничный - 80 Компот из апельсинов с яблоками - 200	Овощи отварные (морковь) - 100 Свекольник со сметаной - 250/10 Сметана - 10 Птица в соусе с томатом (кура) - 120 Пюре картофельное - 200 Хлеб пшеничный формовой - 50 Хлеб ржано-пшеничный - 80 Компот из плодов или ягод сушёных (изюм) - 200
<i>Полдник</i>	Пряники - 40 Молоко кипячёное - 200	Колбасные изделия, запечённые в тесте - 80 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200

ПЛАН-МЕНЮ

для детей в возрасте 12-18 лет на зимне-весенний период года

	<i>2 неделя - ПН</i>	<i>2 неделя - ВТ</i>	<i>2 неделя - СР</i>
<i>Завтрак</i>	Каша пшённая молочная жидкая - 250 Изюм (порциями) - 25 Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант) -45 Хлеб пшеничный формовой - 30 Чай с молоком - 200 Фрукты свежие - 100	Каша манная молочная жидкая - 250 Бутерброды с маслом (1-й вариант) - 45 Хлеб пшеничный формовой - 30 Какао с молоком - 200 Фрукты свежие - 100	Омлет натуральный - 200 Сосиски отварные - 50 Хлеб пшеничный формовой - 70 Чай с лимоном - 200 Фрукты свежие - 100
<i>Обед</i>	Салат витаминный (масло) - 100 Суп картофельный с фрикадельками мясными -250 Котлеты или биточки рыбные (минтай) - 120 Рис с овощами - 200 Соус молочный к блюдам (1-й вариант) - 30 Хлеб пшеничный формовой - 30 Хлеб ржано-пшеничный - 80 Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) - 200	Салат из свёклы с сыром и чесноком (масло) - 100 Щи из свежей капусты со сметаной - 250/10 Сметана - 10 Запеканка картофельная с мясом - 230 Огурцы солёные (порциями) - 50 Хлеб пшеничный формовой - 50 Хлеб ржано-пшеничный - 80 Компот из смеси сухофруктов - 200	Салат из капусты белокочанной с яблоками (масло) - 100 Уха рыбацкая (минтай) - 250 Кнели из птицы с рисом (кура) - 100 Макароны изделия отварные - 180 Соус томатный - 30 Хлеб пшеничный формовой - 50 Хлеб ржано-пшеничный - 80 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200
<i>Полдник</i>	Булочка (хлебобулочное изделие) - 75 Кисломолочный напиток - 200	Пирожки, печённые из сдобного теста с капустным фаршем - 60 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Коржик молочный - 60 Кисломолочный напиток - 200

ПЛАН-МЕНЮ

для детей в возрасте 12-18 лет на зимне-весенний период года

	<i>2 неделя - ЧТ</i>	<i>2 неделя - ПТ</i>
<i>Завтрак</i>	Пудинг творожный запечённый (9%) - 200 Молоко сгущённое - 30 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 70 Чай с молоком - 200 Фрукты свежие - 100	Каша рисовая молочная жидкая - 250 Бутерброды с сыром (1-й вариант) - 45 Хлеб пшеничный формовой - 30 Какао с молоком - 200 Фрукты свежие - 100
<i>Обед</i>	Винегрет овощной (масло) - 100 Суп-пюре из картофеля - 250 Гренки из пшеничного хлеба - 25 Суфле из отварной говядины (паровое) - 100 Капуста тушёная - 200 Хлеб ржано-пшеничный - 80 Компот из плодов или ягод сушёных (изюм) - 200	Салат из моркови с зелёным горошком (масло) - 100 Борщ с капустой и картофелем с фрикадельками мясными со сметаной - 250/25/10 Зразы рыбные рубленые (минтай) - 120 Пюре картофельное - 200 Хлеб пшеничный формовой - 30 Хлеб ржано-пшеничный - 80 Компот из апельсинов с яблоками - 200
<i>Полдник</i>	Печенье - 45 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Булочка с повидлом (хлебобулочное изделие) - 50 Кисломолочный напиток - 200