

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
на 14 дней на 2022-2023 учебный год
на осенне-зимний период
1-я НЕДЕЛЯ
Воспитанники 12 лет и старше

ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ЗАВТРАК	2-й завтрак	ОБЕД	Полдник	УЖИН	2-й ужин
ПОНЕДЕЛЬНИК	Каша "Дружба" 200 Какао-напиток на молоке 200 Батон нарезной 60 Масло сливочное 15 Яйцо варёное 1 шт.	Сок плодово-ягодный 200 Батон нарезной 50 Фрукты свежие 200	Борщ с картофелем и квашеной капустой со сметаной 300 Зразы рыбные рубленые 100 Рагу овощное 250 Огурец солёный (либо огурец свежий) 100 Хлеб (ржано-пшеничный) 100 Компот из вишни 200	Молоко 200 Кондитеские изделия 100	Жаркое по-домашнему 300 Салат витаминный 100 Батон нарезной 50 Хлеб (ржано-пшеничный) 50 Масло сливочное 15 Чай с лимоном 200	Йогурт 180 Батон нарезной 80
ВТОРНИК	Макаронные изделия, запечённые с сыром 250 Чай с молоком 200 Батон нарезной 60 Масло сливочное 15 Колбаса варёная 55	Сок плодово-ягодный 200 Батон нарезной 50 Фрукты свежие 200	Суп картофельный с фасолью 300 Плов 250 Салат из свежих помидоров с перцем 100 Хлеб (ржано-пшеничный) 100 Компот из яблок с лимоном 200	Чай с лимоном 200 Ватрушка с творогом 100	Кнели рыбные припущенные 100 Картофель запеченный по-деревенски 250 Салат из свеклы с чесноком 100 Батон нарезной 50 Хлеб (ржано-пшеничный) 50 Масло сливочное 15 Напиток из плодов шиповника 200	Кефир 180 Батон нарезной 80
СРЕДА	Запеканка из творога со сгущенным молоком 180/20 Кофейный напиток с молоком 200 Батон нарезной 60 Масло сливочное 15 Сыр (порциями) 30	Сок плодово-ягодный 200 Батон нарезной 50 Фрукты свежие 200	Рассольник рыбный со сметаной 300 Гуляш 100 Макаронные изделия отварные 200 Салат из моркови и яблок (либо свежие помидоры) 100 Хлеб (ржано-пшеничный) 100 Компот из чернослива и изюма 200	Молоко 200 Кондитерские изделия 80	Запеканка картофельная с мясом 300 Салат из капусты б/к 100 Батон нарезной 50 Хлеб (ржано-пшеничный) 50 Масло сливочное 15 Напиток клюквенный 200	Ряженка 180 Батон нарезной 80

ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ЗАВТРАК	2-й завтрак	ОБЕД	Полдник	УЖИН	2-й ужин
ЧЕТВЕРГ	Молочная вермишель 200	Сок плодово-ягодный 200	Суп картофельный с мясными	Молоко 200	Биточки рубленые из птицы	Йогурт 180
	Какао-напиток на молоке 200	Батон нарезной 50	фрикадельками 300	Зразы творожные с	паровые 100	Батон нарезной 80
	Батон нарезной 60	Фрукты свежие 200	Суфле рыбное 100	изюмом 100	Капуста тушеная 200	
	Масло сливочное 15		Рис отварной 180		Батон нарезной 50	
ПЯТНИЦА	Яйцо варёное 1 шт.		Салат из свеклы с зеленым		Хлеб (ржано-пшеничный) 50	
			горшком 100		Масло сливочное 15	
			Хлеб (ржано-пшеничный) 100		Чай с лимоном 200	
			Компот из ягод (клубника) 200			
СУББОТА	Пудинг из творога	с Сок плодово-ягодный 200	Щи из свежей капусты со сметаной 300	Чай с лимоном 200	Рыба, припущенная в молоке 100	Кефир 180
	рисом со сгущенным молоком	Батон нарезной 50	Печень говяжья по-строгановски 100	Булочка "Веснушка" 100	Запеканка овощная 250	Батон нарезной 80
	200/20	Фрукты свежие 200	Картофельное пюре 250		Салат из свеклы с сыром	
	Чай с молоком 200		Салат из белокочанной капусты с		и чесноком 100	
ВОСКРЕСЕНЬЕ	Батон нарезной 60		помидорами и огурцами 100		Батон нарезной 50	
	Масло сливочное 15		Хлеб (ржано-пшеничный) 100		Хлеб (ржано-пшеничный) 50	
	Колбаса варёная 55		Компот из вишен и яблок 200		Масло сливочное 15	
					Напиток из плодов шиповника 200	
	Каша из хлопьев	Сок плодово-ягодный 200	Уха со сметаной 300	Молоко 200	Бефстроганов 100	Ряженка 180
	овсяных "Геркулес" 200	Батон нарезной 50	Биточки рубленые из птицы паровые	Сырники из творога	овощное 200	Батон нарезной 80
	Кофейный напиток с	Фрукты свежие 200	100	запеченные со	Помидоры свежие 100	
	молоком 200		Макаронные изделия отварные 200	сгущенным молоком	Батон нарезной 50	
	Батон нарезной 60		Салат из капусты белокочанной	100/20	Хлеб (ржано-пшеничный) 50	
	Масло сливочное 15		и свеклы 100		Масло сливочное 15	
	Колбаса варёная 55		Хлеб (ржано-пшеничный) 100		Напиток клюквенный 200	
			Компот из смеси сухофруктов 200			
	Лапшевник творожный	Сок плодово-ягодный 200	Суп картофельный с клёцками 300	Молоко 200	Рыба (филе) отварная 100	Йогурт 180
	запеченный с джемом 180/20	Батон нарезной 50	Гуляш 100	Оладьи с джемом 165	Винегрет овощной 250	Батон нарезной 80
	Какао-напиток на молоке 200	Фрукты свежие 200	Овощи в молочном соусе 250		Батон нарезной 50	
	Батон нарезной 60	Шоколад молочный 25	Салат из моркови и яблок		Хлеб (ржано-пшеничный) 50	
	Масло сливочное 15		(либо свежие помидоры) 100		Масло сливочное 15	
	Сыр (порциями) 30		Хлеб (ржано-пшеничный) 100		Чай с лимоном 200	
			Компот из свежих плодов (груша) 200			