

Четырнадцатидневное меню: 12-18 (летнее меню) - Меню для детей школьного возраста

День	Завтрак	2й Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2й Ужин	Хим. состав
День 1	1. Бутерброд с сыром 150 2. Чай с лимоном и сахаром 200 3. Каша пшеничка с молоком 200	1. Фрукты свежие (виноград) 200	1. Рыба тушеная в томатном соусе 130 2. Пюре картофельное 200 3. Хлеб ржаной обогащённый 80 4. Салат витаминный 50 5. Компот из изюма 200 6. Суп гороховый 200	1. Сок яблочный 250 2. Булочка веснушка 100	1. Хлеб ржаной обогащённый 100 2. Голубцы ленивые 300 3. Помидор свежий 50 4. Кисель на плодовых или ягодных экстрактах 200	1. Батон нарезной 150 2. Молоко кипяченое 250	Б: 89,152 (-0,9%) Ж: 73,033 (-20,6%) У: 465,912 (21,6%) К: 2940,36 (8,1%)
День 2	1. Кофейный напиток 200 2. Бутерброд с маслом 150 3. Каша рисовая молочная 200 4. Яйцо вареное 1 шт.	1. Фрукты свежие (груши) 200	1. Хлеб ржаной обогащённый 80 2. Суп с мясными фрикадельками 200 3. Жаркое по-домашнему 250 4. Напиток яблочный 200 5. Огурец свежий 70	1. Пирожки с повидлом 100 2. Молоко кипяченое 250	1. Хлеб ржаной обогащённый 100 2. Печень тушеная в сметанном соусе 100 3. Салат из белок. капусты с морковью 50 4. Макароны 200 5. Чай с сахаром 200	1. Батон нарезной 150 2. Кефир 2,5% 200	Б: 110,187 (22,4%) Ж: 100,34 (9,1%) У: 426,939 (11,5%) К: 3076,582 (13,1%)
День 3	1. Чай с молоком и сахаром 200 2. Батон нарезной 150 3. Молоко стуженное 50 4. Каша гречневая рассыпчатая 150	1. Фрукты свежие (яблоки) 250	1. Хлеб ржаной обогащённый 80 2. Борщ с мясом и сметаной 200 3. Запеканка картофельная с мясом 300 4. Салат из помидоров и огурцов с раст.мас. 100 5. Компот из смеси сухофруктов 200	1. Сок яблочный 200 2. Вафли 30 3. Сырники творожные 150	1. Биточки рыбные 130 2. Рагу из овощей 250 3. Хлеб ржаной обогащённый 80 4. Чай с лимоном и сахаром 200 5. Помидор свежий 50	1. Йогурт питьевой 2,5% 200 2. Батон нарезной 150	Б: 103,803 (15,3%) Ж: 91,057 (-1%) У: 494,807 (29,2%) К: 3312,215 (21,8%)

День 4	1. Каша "Розовые шечки" 250 2. Бутерброд с сыром 80 3. Какао с молоком 250	1. Фрукты свежие (апельсины) 200 2. Фрукты свежие (персики) 200	1. Хлеб ржаной обогащённый 80 2. Поре картофельное 200 3. Кукуруза консерв. 30 4. Рассольник ленинградский с рыбой и сметаной. 200 5. Компот из кураги 200 6. Курица в сметанном соусе 100	1. Молоко кипяченое 250 2. Булочка с корицей 100	1. Чай с сахаром 200 2. Хлеб ржаной обогащённый 100 3. Рулет мясной с яйцом 100 4. Рис отварной 100 5. Соус молочный (для подачи к блюду) 50 6. Огурец свежий 100	1. Ряженка 2,5% 200 2. Батон нарезной 150	Б: 104,762 (16,4%) Ж: 100,298 (9%) У: 433,876 (13,3%) К: 3085,373 (13,4%)
День 5	1. Чай с молоком и сахаром 250 2. Бутерброд с Масло 100 3. Омлет с сыром 150 4. Зеленый горошек (консер.) 50	1. Фрукты свежие (бананы) 200	1. Суп фасолевый 200 2. Хлеб ржаной обогащённый 80 3. Рыба запечённая в сметане с картофелем 300 4. Салат из помидоров и огурцов с раст.мас. 100 5. Кисель на плодовых или ягодных экстрактах 200	1. Сок яблочный 250 2. Пряники 100	1. Бефстроганов из мяса 120 2. Компот из кураги 200 3. Хлеб ржаной обогащённый 80 4. Макароны 150 5. Помидор свежий 50	1. Батон нарезной 150 2. Молочный коктейль 200	Б: 113,601 (26,2%) Ж: 92,445 (0,5%) У: 455,423 (18,9%) К: 3119,213 (14,7%)

День 6	1. Каша геркулесовая молочная 250 2. Чай с лимоном и сахаром 200 3. Бутерброд повидлом 100	1. Фрукты свежие (яблоки) 250	1. Хлеб ржаной обогащённый 150 2. Ци с мясом и сметаной. 200 3. Тефтели с рисом в соусе 200 4. Салат Свеколка 150 5. Компот из сухофруктов 200	1. Оладьи с джемом 150 2. Сок яблочный 200	1. Хлеб ржаной Обогащённый 100 2. Соус молочный (для подачи к блюду) 50 3. Котлеты, биточки (особые) 100 4. Каша гречневая рассыпчатая 100 5. Салат степной из разных овощей 100 6. Компот из кураги 200	1. Батон нарезной 150 2. Молоко кипяченое 250	Б: 95,111 (5,7%) Ж: 83,503 (-9,2%) У: 485,392 (26,7%) К: 3071,027 (12,9%)
День 7	1. Какао с молоком 250 2. Бутерброд с сыром 80 3. Каша "Дружба" 250	1. Фрукты свежие (груши) 200	1. Суп из овощей с рыбой 200 2. Хлеб ржаной обогащённый 80 3. Салат витаминный 50 4. Пюре картофельное 200 5. Кура порционная 150 6. Кисель на плодовых или ягодных экстрактах 200	1. Сок яблочный 250 2. Печенье 100	1. Хлеб ржаной обогащённый 100 2. Капуста тушёная с отварным мясом 200 3. Чай с сахаром 200 4. Помидор свежий 100	1. Батон нарезной 150 2. Йогурт питьевой 2,5% 200	Б: 107,18 (19,1%) Ж: 96,588 (5%) У: 365,981 (-4,4%) К: 2826,876 (3,9%)

День 8	1. Бутерброд с маслом 100 2. Каша кукурузная молочная жидкая 150/6 3. Какао с молоком 250	1. Фрукты свежие (виноград) 200	1. Ци по-уральски (с крупной) мясом и сметаной. 200 2. Хлеб ржаной обогащённый 150 3. Биточки сборные 90 4. Каша гречневая рассыпчатая 150 5. Компот из изюма 200 6. Соус молочный (для подачи к блюду) 250 7. Салат из помидоров и огурцов с раст.мас. 150	1. Молоко кипяченое 250 2. Ватрушка с творогом 100	1. Макароны 150 2. Хлеб ржаной обогащённый 100 3. Гуляш из курицы 100 4. Огурец свежий 100 5. Чай с лимоном и сахаром 200	1. Батон нарезной 150 2. Ряженка 2.5% 200	Б: 114,107 (26,8%) Ж: 102,217 (11,1%) У: 446,253 (16,5%) К: 3192,23 (17,4%)
День 9	1. Кофейный напиток 250 2. Яйцо вареное 1 шт. 3. Каша ячневая молочная вязкая 300/7	1. Фрукты свежие (киви) 200	1. Чай с лимоном и сахаром 200 2. Бефстроганов из печени 100 3. Хлеб ржаной обогащённый 100 4. Борщ с мясом и сметаной 250 5. Салат витаминный 50 6. Рис отварной 150	1. Сок яблочный 250 2. Вафли 100	1. Хлеб ржаной обогащённый 100 2. Напиток яблочный 200 3. Рыба под овощами 300 4. Помидор свежий 50	1. Батон нарезной 150 2. Кефир 2.5% 200	Б: 70,332 (-21,9%) Ж: 79,235 (-13,9%) У: 355,249 (-7,2%) К: 2424,18 (-10,9%)

День 10	1. Бутерброд с сыром 100 2. Чай с сахаром 200 3. Каша "Янтарная" (из пшена и яблок) 250	1. Фрукты свежие (яблоки) 250	1. Гуляш мясной 150 2. Хлеб ржаной обогащённый 150 3. Каша рассыпчатая перловая 200 4. Огурец свежий 70 5. Компот из чернослива 200 6. Суп картофельный с рыбными консервами 200	1. Молоко кипяченое 250 2. Булочка веснушка 120	1. Хлеб ржаной обогащённый 100 2. Салат из белок. капусты с морковью 100 3. Макароны 150 4. Курица в сметанном соусе 100 5. Кисель на плодовых или ягодных экстрактах 200	1. Батон нарезной 150 2. Молочный коктейль 200	Б: 111,426 (23,8%) Ж: 84,643 (-8%) У: 508,466 (32,8%) К: 3255,938 (19,7%)
День 11	1. Суп молочный с вермишелью 250 2. Батон нарезной 150 3. Кофейный напиток 200	1. Фрукты свежие (груши) 200	1. Хлеб ржаной обогащённый 150 2. Рассольник ленинградский с мясом и сметаной. 250 3. Гуляш из курицы 150 4. Каша гречневая рассыпчатая 100 5. Компот из кураги 200 6. Помидор свежий 50	1. Сок яблочный 200 2. Сырники творожные 150	1. Чай с лимоном и сахаром 200 2. Бутерброд с сыром 80 3. Азу с чесноком и картофелем 250 4. Салат из помидоров и огурцов с раст. мас. 100	1. Батон нарезной 150 2. Йогурт питьевой 2.5% 200	Б: 125,033 (38,9%) Ж: 93,992 (2,2%) У: 477,543 (24,7%) К: 3309,213 (21,7%)
День 12	1. Чай с сахаром 200 2. Бутерброд с маслом 150 3. Каша манная молочная жидкая 200/7 4. Яйцо вареное 1 шт.	1. Фрукты свежие (слива) 200	1. Хлеб ржаной обогащённый 80 2. Суп гороховый 200 3. Огурец свежий 70 4. Плов с курицей 250 5. Компот из смеси сухофруктов 200	1. Сок яблочный 250 2. Ватрушка с творогом 100	1. Хлеб ржаной обогащённый 80 2. Поре картофельное 200 3. Биточки рыбные 130 4. Салат витаминный 50 5. Кисель на плодовых или ягодных экстрактах 200	1. Батон нарезной 150 2. Молоко кипяченое 250	Б: 114,094 (26,8%) Ж: 75,563 (-17,9%) У: 446,467 (16,6%) К: 3002,346 (10,4%)

День 13	1. Бутерброд с сыром 80 2. Пудинг из творога 250 3. Молоко стуженное 20 4. Какао с молоком 200	1. Фрукты свежие (киви) 200	1. Хлеб ржаной обогащённый 80 2. Суп с мясными фрикадельками 200 3. Компот из изюма 200 4. Помидор свежий 50 5. Сосиски отварные 120 6. Пюре картофельное 200	1. Сок яблочный 250 2. Булочка с корицей 100	1. Хлеб ржаной обогащённый 80 2. Чай с сахаром 200 3. Голубцы ленивые 250 4. Огурец свежий 70	1. Ряженка 2.5% 200 2. Батон нарезной 150	Б: 134,249 (49,2%) Ж: 120,489 (31%) У: 391,518 (2,2%) К: 3269,82 (20,2%)
День 14	1. Бутерброд с маслом 150 2. Чай с сахаром 250 3. Омлет натуральный 150	1. Фрукты свежие (персики) 200	1. Хлеб ржаной обогащённый 150 2. Капусту тушёную с отварным мясом 250 3. Суп с вермишелью и курицей 250 4. Помидор свежий 50 5. Компот из кураги 200	1. Оладьи с джемом 130 2. Сок яблочный 200	1. Чай с сахаром 200 2. Сельдь солёная 70 3. Картофель отварной с маслом 200 4. Хлеб ржаной обогащённый 80 5. Салат из помидоров и огурцов с раст.мас. 100	1. Батон нарезной 150 2. Кефир 2.5% 200	Б: 98,252 (9,2%) Ж: 92,719 (0,8%) У: 394,132 (2,9%) К: 2820,112 (3,7%)