ПРИЛОЖЕНИЕ № 12

**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 свежемороженых 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 лет** | **Выход блюда 12-18 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 свежемороженых 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 блюда 7-11 лет** | **Выход 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 свежемороженых 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 свежемороженых 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 лет** | **Выход блюда 12-18 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 лет** | **Выход блюда 12-18 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 лет** | **Выход блюда 12-18 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 блюда 7-11 лет** | **Выход 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 блюда 7-11 лет** | **Выход 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 изжделия 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 блюда 7-11 лет** | **Выход 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 блюда 7-11 лет** | **Выход 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 блюда 7-11 лет** | **Выход 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 блюда 7-11 лет** | **Выход блюда 12-18 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Сырники из творога с мёдом | 170 | 200 |
| Чай зеленый с лимоном и медом | 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 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 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 пшенная 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 пшенная 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 блюда 7-11 лет** | **Выход 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 блюда 7-11 лет** | **Выход 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 блюда 7-11 лет** | **Выход 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 |