

# Меню осенне-зимнее

## учебный год

Возрастная категория: дети 12 лет и старше

Режим питания: шестиразовый

Разработал: Браздова И.В.

Утверждено приказом № 165 от 13.08.2024 г.

И.о. директора: \_\_\_\_\_ Владимирова Е.В.

День 01		День 02		День 03		День 04	
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Каша манная молочная жидкая	252	Каша молочная "Дружба"	252	Омлет натуральный - 262	249	Каша пшеничная молочная жидкая	252
Бутерброд с маслом и сыром	112	Бутерброд с маслом	112	Бутерброд с сыром	112	Бутерброд с маслом и сыром	112
Чай с сахаром	200	Чай с лимоном и сахаром	200	Чай с сахаром	200	Чай с лимоном и сахаром	200
ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2	
Чай с молоком	195	Кофейный напиток с молоком	195	Какао с молоком - 18 (ТТК)	194	Кофейный напиток с молоком	195
Батон	27	Батон	27	Батон	27	Батон	27
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Салат картофельный с капустой квашеной	100	Салат "Мозайка"	100	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	Салат из соленых огурцов с луком	100
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	Борщ с капустой и картофелем	250	Щи из свежей капусты с картофелем	250	Суп картофельный с лапшой домашней	250
Голубцы ленивые	250	Азу	100	Гуляш из отварной говядины	100	Котлеты мясные	100
Соус сметанный с томатом	30	Макаронные изделия отварные	180	Каша гречневая рассыпчатая	180	Картофель тушеный	180
Компот из сухофруктов	180	Напиток ягодный	180	Компот из кураги	180	Напиток яблочный	180
Хлеб ржаной	27	Хлеб ржаной	27	Хлеб ржаной	27	Хлеб ржаной	27
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	27	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	27	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	27	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	27
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Кефир	200	Простокваша	200	Йогурт	200	Простокваша	200
Плоды свежие (киви)	191	Плоды свежие (апельсин)	191	Плоды свежие (яблоки)	191	Плоды свежие (мандарин)	191
Печенье	50	Сухари ванильные	50	Мармелад	50	Сушка	50
УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН	
Свекла отварная	100	Салат картофельный с зеленым горошком	100	Салат из свеклы с растительным маслом	100	Салат "Студенческий"	100
Рыба, запеченная в омлете	100	Тефтели из говядины с рисом	100	Сельдь с луком	100	Оладьи из печени по-кунцевски	100
Пюре картофельное	180	Овощи, припущенные	180	Пюре картофельное	180	Капуста тушеная	180
Кисель из ягод	180	Чай с сахаром	180	Чай с лимоном и сахаром	180	Кисель из ягод	180
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40
УЖИН 2		УЖИН 2		УЖИН 2		УЖИН 2	
Сок (яблочный)	184	Сок (яблочный)	184	Сок (яблочный)	184	Сок (яблочный)	184
Батон	30	Батон	30	Батон	30	Батон	30

День 05		День 06		День 07	
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Запеканка из творога	246	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	252	Каша пшеничная молочная жидкая	252
Бутерброд с сыром	112	Бутерброд с маслом - 1 (ДС)	112	Бутерброд с маслом и сыром	112
Чай с сахаром	200	Чай с лимоном и сахаром	200	Чай с сахаром	200
ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2	
Какао с молоком - 18 (ТТК)	194	Кофейный напиток с молоком	195	Какао с молоком - 18 (ТТК)	194
Батон	27	Батон	27	Батон	27
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Салат из картофеля с солеными огурцами	100	Салат из капусты с морковью	100	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного	100
Рассольник ленинградский	250	Суп картофельный с рыбой	250	Суп картофельный с клецками	250
Рыба отварная с соусом польским	100	Суфле из кур (паровое)	100	Котлеты или биточки рыбные	100
Рис отварной	180	Картофель отварной с маслом	180	Пюре картофельное	180
Компот из сухофруктов	180	Компот из свежих груш	180	Компот из кураги	180
Хлеб ржаной	27	Хлеб ржаной	27	Хлеб ржаной	27
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	27	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	27	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	27
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Йогурт	200	Молоко пастеризованное	200	Молоко пастеризованное	200
Плоды свежие (груши)	191	Плоды свежие (виноград)	191	Плоды свежие (бананы)	191
Зефир	50	Вафли	50	Пряники	50
УЖИН		УЖИН		УЖИН	
Икра кабачковая	100	Винегрет овощной	150	Салат из капусты с горошком зеленым консервированным	100
Птица запеченная	100	Пельмени мясные отварные	230	Котлета "Здоровье"	100
Рагу из овощей	180	Чай с сахаром	180	Картофель в молоке	180
Чай с сахаром	180		40	Чай с лимоном и сахаром	180
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)		Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40
УЖИН 2		УЖИН 2		УЖИН 2	
Сок (яблочный)	184	Сок (яблочный)	184	Сок (яблочный)	184
Батон	30	Батон	30	Батон	30

День 08		День 09		День 10		День 11	
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Омлет с зеленым горошком	249	Каша гречневая молочная вязкая	252	Каша рисовая молочная жидкая	252	Запеканка из творога с соусом ягодным	246
Бутерброд с сыром	112	Бутерброд с маслом и сыром	112	Бутерброд с маслом	112	Бутерброд с сыром	112
Чай с сахаром	200	Чай с лимоном и сахаром	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200
ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2	
Чай с молоком	195	Кофейный напиток с молоком	195	Какао с молоком	194	Кофейный напиток с молоком	195
Батон	27	Батон	27	Батон	27	Батон	27
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	Салат "Мозайка"	100	Салат "Здоровье"	100	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100
Свекольник	250	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	Суп картофельный с фасолью	250
Плов из говядины	280	Бефстроганов из отварного мяса	110	Рагу овощное с мясом	260	Жаркое по-домашнему	269
	180	Макаронные изделия отварные	180		180		180
Компот из сухофруктов	27	Напиток ягодный	180	Компот из кураги	27	Напиток яблочный	27
Хлеб ржаной	27	Хлеб ржаной	27	Хлеб ржаной	27	Хлеб ржаной	27
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)		Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	27	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)		Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Кефир	200	Простокваша	200	Йогурт	200	Простокваша	200
Плоды свежие (киви)	191	Плоды свежие (апельсин)	191	Плоды свежие (яблоки)	191	Плоды свежие (мандарин)	191
Печенье	50	Сухари ванильные	50	Мармелад	50	Сушка	50
УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН	
Салат "Школьный"	100	Салат из соленых огурцов с луком	100	Икра кабачковая	100	Салат картофельный с капустой квашеной	100
Сердце в соусе	100	Шницель рыбный натуральный (с соусом)	100	Запеканка картофельная с отварным мясом говядины	280	Рыба тушеная в томате с овощами	100
Картофель отварной с маслом	180	Пюре картофельное	180		180	Рис припущенный	180
Кисель из ягод	180	Чай с сахаром	180	Чай с сахаром	40	Кисель из ягод	180
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)		Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40
УЖИН 2		УЖИН 2		УЖИН 2		УЖИН 2	
Сок (яблочный)	184	Сок (яблочный)	184	Сок (яблочный)	184	Сок (яблочный)	184
Батон	30	Батон	30	Батон	30	Батон	30

День 12		День 13		День 14	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ЗАВТРАК</b>	
Суп молочный с макаронными изделиями	252	Каша вязкая на молоке ячневая	252	Каша кукурузная молочная жидкая	252
Бутерброд с маслом	112	Бутерброд с маслом и сыром	112	Бутерброд с сыром	112
Чай с лимоном и сахаром	200	Чай с сахаром	200	Чай с лимоном и сахаром	200
<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>ЗАВТРАК 2</b>	
Какао с молоком	194	Кофейный напиток с молоком	195	Какао с молоком	194
Батон	27	Батон	27	Батон	27
<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>	
Свекла отварная	100	Салат из картофеля с огурцами	100	Салат "Степной"	100
Солянка сборная мясная	251	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	Суп картофельный с фрикадельками (рыбными)	250
Шницель натуральный рубленый (свиной)	112	Пельмени мясные отварные с маслом	250	Курица в соусе томатном	100
Картофель тушеный	180		180	Макаронные изделия отварные	180
Компот из сухофруктов	180	Компот из кураги	27	Компот из свежих груш	180
Хлеб ржаной	27	Хлеб ржаной	27	Хлеб ржаной	27
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	27	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)		Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	27
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>	
Йогурт	200	Молоко пастеризованное	200	Молоко пастеризованное	200
Плоды свежие (груши)	191	Плоды свежие (виноград)	191	Плоды свежие (бананы)	191
Зефир	50	Вафли	50	Пряники	50
<b>УЖИН</b>		<b>УЖИН</b>		<b>УЖИН</b>	
Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	Салат из капусты с горошком зеленым консервированным	100	Салат из капусты с морковью	100
Птица запеченная	100	Суфле из говядины с рисом	100	Котлета "Здоровье"	100
Капуста тушеная	180	Рагу из овощей	180	Картофель в молоке	180
Чай с лимоном и сахаром	180	Чай с сахаром	180	Чай с лимоном и сахаром	180
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40
<b>УЖИН 2</b>		<b>УЖИН 2</b>		<b>УЖИН 2</b>	
Сок (яблочный)	184	Сок (яблочный)	184	Сок (яблочный)	184
Батон	30	Батон	30	Батон	30