

# Меню осенне-зимнее

## учебный год

Возрастная категория: дети 7 - 11 лет

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	200	Каша молочная "Дружба"	200	Омлет натуральный - 262	200	Каша пшеничная молочная жидкая	200
Бутерброд с маслом и сыром	100	Бутерброд с маслом	100	Бутерброд с сыром	100	Бутерброд с маслом и сыром	100
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	180	Кофейный напиток с молоком	180	Какао с молоком - 18 (ТТК)	180	Кофейный напиток с молоком	180
Батон	20	Батон	20	Батон	20	Батон	20
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Салат картофельный с капустой квашеной	80	Салат "Мозайка"	80	Овощи натуральные соленые (помидоры)	80	Салат из соленых огурцов с луком	80
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	Борщ с капустой и картофелем	200	Щи из свежей капусты с картофелем	200	Суп картофельный с лапшой домашней	200
Голубцы ленивые	220	Азу	90	Гуляш из отварной говядины	90	Котлеты мясные	90
Соус сметанный с томатом	20	Макаронные изделия отварные	150	Каша гречневая рассыпчатая	150	Картофель тушеный	150
Компот из сухофруктов	180	Напиток ягодный	180	Компот из кураги	180	Напиток яблочный	180
Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	25
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Кефир	200	Простокваша	200	Йогурт	200	Простокваша	200
Плоды свежие (киви)	150	Плоды свежие (апельсин)	150	Плоды свежие (яблоки)	150	Плоды свежие (мандарин)	150
Печенье	40	Сухари ванильные	40	Мармелад	40	Сушка	40
УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН	
Свекла отварная	80	Салат картофельный с зеленым горошком	83	Салат из свеклы с растительным маслом	80	Салат "Студенческий"	80
Рыба, запеченная в омлете	90	Тефтели из говядины с рисом	90	Сельдь с луком	90	Оладьи из печени по-кунцевски	90
Пюре картофельное	150	Овощи, припущенные	150	Пюре картофельное	150	Капуста тушеная	150
Кисель из ягод	180	Чай с сахаром	180	Чай с лимоном и сахаром	180	Кисель из ягод	180
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	31	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	31	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	31	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	31
УЖИН 2		УЖИН 2		УЖИН 2		УЖИН 2	
Сок (яблочный)	180	Сок (яблочный)	180	Сок (яблочный)	180	Сок (яблочный)	180
Батон	20	Батон	20	Батон	20	Батон	20

День 05		День 06		День 07	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ЗАВТРАК</b>	
Запеканка из творога	200	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200	Каша пшеничная молочная жидкая	200
Бутерброд с сыром	100	Бутерброд с маслом - 1 (ДС)	100	Бутерброд с маслом и сыром	100
Чай с сахаром	200	Чай с лимоном и сахаром	200	Чай с сахаром	200
<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>ЗАВТРАК 2</b>	
Какао с молоком - 18 (ТТК)	180	Кофейный напиток с молоком	180	Какао с молоком - 18 (ТТК)	180
Батон	20	Батон	20	Батон	20
<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>	
Салат из картофеля с солеными огурцами	80	Салат из капусты с морковью	80	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного	81
Рассольник ленинградский	201	Суп картофельный с рыбой	200	Суп картофельный с клецками	204
Рыба отварная с соусом польским	91	Суфле из кур (паровое)	90	Котлеты или биточки рыбные	92
Рис отварной	150	Картофель отварной с маслом	150	Пюре картофельное	150
Компот из сухофруктов	180	Компот из свежих груш	180	Компот из кураги	180
Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	25
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>	
Йогурт	200	Молоко пастеризованное	200	Молоко пастеризованное	200
Плоды свежие (груши)	150	Плоды свежие (виноград)	150	Плоды свежие (бананы)	150
Зефир	40	Вафли	40	Пряники	40
<b>УЖИН</b>		<b>УЖИН</b>		<b>УЖИН</b>	
Икра кабачковая	80	Винегрет овощной	81	Салат из капусты с горошком зеленым консервированным	84
Птица запеченная	90	Пельмени мясные отварные	230	Котлета "Здоровье"	90
Рагу из овощей	150	Чай с сахаром	180	Картофель в молоке	150
Чай с сахаром	180			Чай с лимоном и сахаром	180
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	31	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	31	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	31
<b>УЖИН 2</b>		<b>УЖИН 2</b>		<b>УЖИН 2</b>	
Сок (яблочный)	180	Сок (яблочный)	180	Сок (яблочный)	180
Батон	20	Батон	20	Батон	20

День 08		День 09		День 10		День 11	
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Омлет с зеленым горошком	200	Каша гречневая молочная вязкая	200	Каша рисовая молочная жидкая	200	Запеканка из творога с соусом ягодным	200
Бутерброд с сыром	100	Бутерброд с маслом и сыром	100	Бутерброд с маслом	100	Бутерброд с сыром	100
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	180	Кофейный напиток с молоком	180	Какао с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180
Батон	20	Батон	20	Батон	20	Батон	20
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Овощи натуральные соленые (огурцы)	80	Салат "Мозайка"	80	Салат "Здоровье"	80	Овощи натуральные соленые (огурцы)	80
Свекольник	200	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	200	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	Суп картофельный с фасолью	200
Плов из говядины	240	Бефстроганов из отварного мяса	90	Рагу овощное с мясом	240	Жаркое по-домашнему	240
		Макаронные изделия отварные	150				
Компот из сухофруктов	180	Напиток ягодный	180	Компот из кураги	180	Напиток яблочный	180
Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	25
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Кефир	200	Простокваша	200	Йогурт	200	Простокваша	200
Плоды свежие (киви)	150	Плоды свежие (апельсин)	150	Плоды свежие (яблоки)	150	Плоды свежие (мандарин)	150
Печенье	40	Сухари ванильные	40	Мармелад	40	Сушка	40
УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН	
Салат "Школьный"	93	Салат из соленых огурцов с луком	80	Икра кабачковая	80	Салат картофельный с капустой квашеной	80
Сердце в соусе	95	Шницель рыбный натуральный (с соусом)	94	Запеканка картофельная с отварным мясом говядины	240	Рыба тушеная в томате с овощами	90
Картофель отварной с маслом	150	Пюре картофельное	150			Рис припущенный	150
Кисель из ягод	180	Чай с сахаром	180	Чай с сахаром	180	Кисель из ягод	180
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	31	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	31	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	31	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	31
УЖИН 2		УЖИН 2		УЖИН 2		УЖИН 2	
Сок (яблочный)	180	Сок (яблочный)	180	Сок (яблочный)	180	Сок (яблочный)	180
Батон	20	Батон	20	Батон	20	Батон	20

День 12		День 13		День 14	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ЗАВТРАК</b>	
Суп молочный с макаронными изделиями	200	Каша вязкая на молоке ячневая	200	Каша кукурузная молочная жидкая	200
Бутерброд с маслом	100	Бутерброд с маслом и сыром	100	Бутерброд с сыром	100
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	180	Кофейный напиток с молоком	180	Какао с молоком	180
Батон	20	Батон	20	Батон	20
<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>	
Свекла отварная	80	Салат из картофеля с огурцами	80	Салат "Степной"	80
Солянка сборная мясная	200	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	Суп картофельный с фрикадельками (рыбными)	200
Шницель натуральный рубленый (свиной)	90	Пельмени мясные отварные с маслом	230	Курица в соусе томатном	90
Картофель тушеный	150			Макаронные изделия отварные	150
Компот из сухофруктов	180	Компот из кураги	180	Компот из свежих груш	180
Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	25
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>	
Йогурт	200	Молоко пастеризованное	200	Молоко пастеризованное	200
Плоды свежие (груши)	150	Плоды свежие (виноград)	150	Плоды свежие (бананы)	150
Зефир	40	Вафли	40	Пряники	40
<b>УЖИН</b>		<b>УЖИН</b>		<b>УЖИН</b>	
Овощи натуральные соленые (помидоры)	80	Салат из капусты с горошком зеленым консервированным	80	Салат из капусты с морковью	84
Птица запеченная	90	Суфле из говядины с рисом	90	Котлета "Здоровье"	90
Капуста тушеная	150	Рагу из овощей	150	Картофель в молоке	150
Чай с лимоном и сахаром	180	Чай с сахаром	180	Чай с лимоном и сахаром	180
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	31	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	31	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	31
<b>УЖИН 2</b>		<b>УЖИН 2</b>		<b>УЖИН 2</b>	
Сок (яблочный)	180	Сок (яблочный)	180	Сок (яблочный)	180
Батон	20	Батон	20	Батон	20