

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ХОЛОДНЫЙ СЕЗОН 2024-2025 уч.гг.

Утверждаю: заведующий

М. А. Жулидина

Пнеделя	ПОНЕДЕЛЬНИК	2-3 г.	3-7 л.	ВТОРНИК	2-3 г.	3-7 л.	СРЕДА	2-3 г.	3-7 л.	ЧЕТВЕРГ	2-3 г.	3-7 л.	ПЯТНИЦА	2-3 г.	3-7 л.
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» вязкая на молоке сгущенном Бутерброд с джемом или повидлом Чай с лимоном и сахаром	150 35 150	180 50 200	Каша из смеси круп (ячневая, овсяная, пшеничная) вязкая на молоке сгущенном Бутерброд с маслом Какао с молоком	150 25 150	180 35 200	Каша жидкая молочная кукурузная Бутерброд с маслом Кофейный напиток	120 25 150	150 35 200	Каша манная вязкая Бутерброд с джемом или повидлом Чай с лимоном и сахаром	150 35 150	180 50 200	Каша «Дружба» из пшеницы и риса молочная вязкая Бутерброд с маслом Кофейный напиток	150 25 150	180 35 200
Итого за завтрак		335	430		325	415		295	385		335	430		325	415
2завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные Напиток с витаминами «Витощка»	100 	 100 	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100 	100 	Соки овощные, фруктовые и ягодные Напиток с витаминами «Витощка»	100 	 100 	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100 	100 	Соки овощные, фруктовые и ягодные Напиток с витаминами «Витощка»	100 	 100
Итого за 2 завтрак		100	100		100	100		100	100		100	100		100	100
Обед	Салат из свеклы отварной Щи из свежей капусты со сметаной Каша гречневая рассыпчатая Гуляш из говядины Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30 150/ 9 120 70 150 40 20	40 180/ 11 150 80 200 50 25	Салат из репчатого лука Суп картофельный с бобовыми Рагу овощное с говядиной Кисель из концентрата плодового или ягодного Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30 150 150 150 40 20	40 180 180 200 50 25	Винегрет овощной Суп с рыбными консервами Плов из говядины Компот из свежих плодов или ягод Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30 160 160 150 40 20	50 180 210 200 50 25	Салат из кукурузы консервированной Суп картофельный с клецками Голубцы ленивые Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	25 150 180 150 40 20	30 180 200 200 50 25	Салат из свеклы с зеленым горошком Рассольник со сметаной Картофельное пюре Тефтели из говядины в томатном соусе Компот из свежих плодов или ягод Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30 160/9 120 60 150 40 20	50 200/11 150 80 200 50 25
Итого за обед		589	736		540	675		560	715		565	685		589	766
Полдник	Макаронные изделия отварные Кофейный напиток	120 150	150 200	Пудинг из творога с рисом Молоко сгущенное Чай без сахара	110 20 150	130 30 200	Суп молочный с макаронными изделиями Чай с сахаром	150 150	200 200	Яйца вареные Икра кабачковая (промышленного производства) Какао с молоком	40 25 150	40 30 200	Пряник Кисель из концентрата плодового или ягодного Фрукт свежий	50 150 95	50 200 100
Итого за полдник		270	350		280	360		300	400		215	270		295	350
Итого за весь день		1294	1616		1245	1550		1255	1600		1215	1485		1309	1631
Пнеделя	ПОНЕДЕЛЬНИК	2-3 г.	3-7 л.	ВТОРНИК	2-3 г.	3-7 л.	СРЕДА	2-3 г.	3-7 л.	ЧЕТВЕРГ	2-3 г.	3-7 л.	ПЯТНИЦА	2-3 г.	3-7 л.
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» вязкая на молоке сгущенном Бутерброд с джемом или повидлом Чай с лимоном и сахаром	150 35 150	180 50 200	Каша ячневая вязкая на молоке сгущенном Бутерброд с маслом Кофейный напиток с молоком	150 25 150	180 35 200	Каша манная вязкая Бутерброд с маслом Какао с молоком	150 25 150	180 35 200	Каша вязкая молочная пшеничная Бутерброд с джемом или повидлом Чай с лимоном и сахаром	120 35 150	150 50 200	Каша рисовая вязкая Бутерброд с маслом Какао с молоком	150 25 150	180 35 200
Итого за завтрак		335	430		325	415		325	415		305	400		325	415
2завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	Соки овощные, фруктовые и ягодные Напиток с витаминами «Витощка»	100 	 100 	Соки овощные, фруктовые и ягодные Напиток с витаминами «Витощка»	100 	100 	Соки овощные, фруктовые и ягодные Напиток с витаминами «Витощка»	100 	 100 	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100 	
Итого за 2 завтрак		100	100		100	100		100	100		100	100		100	100
Обед	Салат из репчатого лука Суп с макаронными изделиями и картофелем Горошница Котлета из говядины Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30 150 120 60 150 40 20	40 180 150 75 200 50 25	Салат из кукурузы консервированной Борщ с фасолью и картофелем со сметаной Жаркое по-домашнему Компот из свежих плодов или ягод Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	25 150 9 160 150 40 20	30 180 11 180 200 50 25	Икра кабачковая (промышленного производства) Суп овощной на курином бульоне со сметаной Рис, припущенный Рыба, тушенная с овощами Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	25 150 9 120 70 150 40 20	30 180 11 150 80 200 50 25	Винегрет овощной Суп картофельный с мясными фрикадельками Макаронные изделия отварные Бефстроганов из отварной говядины Компот из свежих плодов или ягод Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30 150 120 70 150 40 20	50 180 150 80 200 50 25	Салат из зеленого горошка с луком Суп крестьянский с крупой со сметаной Капуста тушенная с мясом Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30 150 9 120 150 40 20	45 180 11 150 200 50 25
Итого за обед		570	720		554	676		584	726		580	735		519	661
Полдник	Яйца вареные Икра кабачковая (промышленного производства) Кофейный напиток	40 25 150	40 30 200	Суп молочный с крупой Чай с сахаром	150 150	200 200	Печенье Кисель из концентрата плодового или ягодного Фрукт свежий	50 150 95	50 200 100	Омлет натуральный Кофейный напиток	90 150	100 200	Пряник Кисломолочный напиток (ряженка) Фрукт свежий	50 150 95	50 200 100
Итого за полдник		215	270		300	400		295	350		240	300		295	350
Итого за весь день		1220	1520		1279	1591		1304	1591		1225	1535		1239	1526