



# ЗАВТРАКИ

## ДЕНЬ 1

**Каша молочная из риса и пшена «Дружба» с маслом**  
крупа рисовая, пшено, молоко сухое, вода питьевая, сахар, масло сладко-сливочное, соль.

**Блинчики с молоком цельным сгущенным с сахаром**

блинчики, масло сладко-сливочное, молоко сгущенное.

**Чай с сахаром**

**Хлеб пшеничный**

### 7-11 лет

200 г **Энергетическая  
ценность  
543,48 ккал**

90 г Белки 15,93 г  
Жиры 16,38 г

200 г Углеводы 83,16 г  
40 г

### 12-18 лет

250 г **Энергетическая  
ценность  
611,77 ккал**

90 г Белки 17,20 г  
Жиры 18,35 г

200 г Углеводы 94,53 г  
40 г

## ДЕНЬ 2

**Котлета «Домашняя»**

котлета домашняя, масло подсолнечное

**Макаронные изделия отварные**

макаронные изделия, масло сладко-сливочное, соль.

**Чай с сахаром и лимоном**

**Хлеб пшеничный**

### 7-11 лет

90 г **Энергетическая  
ценность  
529,03 ккал**

160 г Белки 19,75 г  
Жиры 16,80 г

200 г Углеводы 74,58 г  
50 г

### 12-18 лет

100 г **Энергетическая  
ценность  
598,27 ккал**

200 г Белки 22,88 г  
Жиры 18,04 г

50 г Углеводы 85,97 г

## ДЕНЬ 3

**Огурец соленый**

**Плов из птицы**

филе куриное, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, паста томатная, масло подсолнечное, соль, чеснок сушеный.

**Чай с сахаром каркаде**

**Хлеб пшеничный**

### 7-11 лет

100 г **Энергетическая  
ценность  
477,73 ккал**

150 г Белки 17,64 г  
Жиры 15,23 г

200 г Углеводы 67,41 г  
50 г

### 12-18 лет

100 г **Энергетическая  
ценность  
577,27 ккал**

200 г Белки 21,963 г  
Жиры 20,13 г

50 г Углеводы 76,95 г

## ДЕНЬ 4

**Фрукты свежие (яблоко)**

**Каша гречневая молочная с маслом**

крупа гречневая, молоко сухое, масло сладко-сливочное, сахар, соль, вода.

**Чай с сахаром**

**Хлеб пшеничный**

**Печенье сахарное**

### 7-11 лет

180 г **Энергетическая  
ценность  
554,49 ккал**

200 г Белки 15,15 г  
Жиры 16,30 г

200 г Углеводы 85,73 г  
50 г  
20 г

### 12-18 лет

180 г **Энергетическая  
ценность  
641,89 ккал**

250 г Белки 17,49 г  
Жиры 19,18 г

200 г Углеводы 98,76 г  
50 г  
20 г



## ЗАВТРАКИ

## ДЕНЬ 5

**Свекла отварная****Гречка по-купечески с филе куриным**

крупа гречневая, вода питьевая, филе куриное, лук репчатый, морковь, соль, чеснок сушеный, укроп сушеный, паста томатная, масло сладко-сливочное, масло подсолнечное.

**Скрэмбл**

меланж сухой, молоко сухое, вода, масло подсолнечное, масло сладко-сливочное, соль.

**Чай с сахаром и лимоном****Хлеб пшеничный**

## 7-11 лет

100 г **Энергетическая  
ценность**  
150 г **516,95 ккал**

Белки 20,06 г

Жиры 19,97 г

Углеводы 64,13 г

200 г  
40 г

## 12-18 лет

100 г **Энергетическая  
ценность**  
200 г **595,23 ккал**

Белки 23,22 г

Жиры 21,80 г

Углеводы 76,41 г

200 г  
50 г

## ДЕНЬ 6

**Помидор соленый****Плов из птицы**

филе куриное, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, паста томатная, масло подсолнечное, соль, чеснок сушеный.

**Чай с сахаром каркаде****Хлеб пшеничный**

## 7-11 лет

100 г **Энергетическая  
ценность**  
150 г **478,21 ккал**

Белки 17,91 г

Жиры 15,23 г

Углеводы 67,26 г

200 г  
50 г

## 12-18 лет

100 г **Энергетическая  
ценность**  
200 г **577,75 ккал**

Белки 22,23 г

Жиры 20,13 г

Углеводы 76,80 г

200 г  
50 г

## ДЕНЬ 7

**Котлеты рубленые из птицы**

котлета куриная, масло подсолнечное, масло сладко-сливочное.

**Макаронные изделия отварные**

макаронные изделия, масло сладко-сливочное, соль.

**Чай с сахаром****Хлеб пшеничный**

## 7-11 лет

90 г **Энергетическая  
ценность**  
150 г **528,81 ккал**

Белки 20,08 г

Жиры 16,47 г

Углеводы 75,08 г

200 г  
60 г

## 12-18 лет

100 г **Энергетическая  
ценность**  
180 г **630,18 ккал**

Белки 23,02 г

Жиры 21,23 г

Углеводы 86,75 г

200 г  
70 г

## ДЕНЬ 8

**Каша молочная кукурузная с творогом**

крупа кукурузная, молоко сухое, творог, вода, масло сладко-сливочное, сахар, соль, ванилин.

**Бутерброд с сыром**

хлеб пшеничный, сыр полутвердый, масло сладко-сливочное.

**Чай с сахаром и лимоном****Хлеб пшеничный**

## 7-11 лет

200 г **Энергетическая  
ценность**  
35/10/5 г **527,05 ккал**

Белки 115,95 г

Жиры 15,09 г

Углеводы 81,51 г

200 г  
50 г

## 12-18 лет

250 г **Энергетическая  
ценность**  
35/10/5 г **590,85 ккал**

Белки 17,66 г

Жиры 18,05 г

Углеводы 89,09 г

200 г  
50 г



# ЗАВТРАКИ

## ДЕНЬ 9

**Помидор соленый**  
**Вареники с картофелем со сливочным маслом**  
вареники с картофелем и луком, масло сладко-сливочное, масло подсолнечное, соль.  
**Чай с сахаром каркаде**  
**Хлеб пшеничный**

### 7-11 лет

60 г  
180 г  
**Энергетическая  
ценность  
549,85 ккал**  
  
200 г  
60 г  
Белки 14,90 г  
Жиры 15,43 г  
Углеводы 87,06 г

### 12-18 лет

100 г  
200 г  
**Энергетическая  
ценность  
599,91 ккал**  
  
200 г  
50 г  
Белки 19,37 г  
Жиры 18,37 г  
Углеводы 89,16 г

## ДЕНЬ 10

**Котлета рыбная (минтай)**  
котлета рыбная, масло подсолнечное.  
**Макаронные изделия отварные**  
макаронные изделия, масло сладко-сливочное, соль.  
**Сок/нектар в ассортименте**  
**Чай с сахаром**  
**Хлеб пшеничный**  
**Печенье «Сахарное»**

### 7-11 лет

90 г  
150 г  
200 г  
200 г  
20 г  
20 г  
**Энергетическая  
ценность  
572,55 ккал**  
  
Белки 20,07 г  
Жиры 16,20 г  
Углеводы 86,81 г

### 12-18 лет

100 г  
180 г  
200 г  
200 г  
20 г  
20 г  
**Энергетическая  
ценность  
637,87 ккал**  
  
Белки 22,37 г  
Жиры 18,80 г  
Углеводы 94,99 г

## ДЕНЬ 11

**Каша молочная из риса и пшена дружба с маслом**  
крупа рисовая, пшено, молоко сухое, вода питьевая, сахар, масло сладко-сливочное, соль.  
**Блинчики с молоком цельным сгущенным с сахаром**  
блинчики, масло сладко-сливочное, молоко сгущенное.  
**Чай с сахаром и лимоном**  
**Хлеб пшеничный**

### 7-11 лет

200 г  
90 г  
200 г  
40 г  
**Энергетическая  
ценность  
545,13 ккал**  
  
Белки 15,98 г  
Жиры 16,39 г  
Углеводы 83,31 г

### 12-18 лет

250 г  
90 г  
200 г  
50 г  
**Энергетическая  
ценность  
633,40 ккал**  
  
Белки 17,92 г  
Жиры 18,45 г  
Углеводы 98,79 г

## ДЕНЬ 12

**Помидор соленый**  
**Пельмени отварные со сливочным маслом**  
пельмени из мяса птицы, масло сладко-сливочное, масло подсолнечное, соль.  
**Чай с сахаром каркаде**  
**Хлеб пшеничный**

### 7-11 лет

100 г  
200 г  
200 г  
40 г  
**Энергетическая  
ценность  
579,16 ккал**  
  
Белки 19,60 г  
Жиры 18,39 г  
Углеводы 83,71 г

### 12-18 лет

100 г  
250 г  
200 г  
40 г  
**Энергетическая  
ценность  
688,01 ккал**  
  
Белки 23,50 г  
Жиры 22,96 г  
Углеводы 96,74 г