



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 свежий или соленый по сезону

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.

Скрембл

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 свежий или соленый по сезону**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 свежий или соленый по сезону
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 свежий или соленый по сезону
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