



ОБЕДЫ

ДЕНЬ 1

Свекла с маслом

свекла свежая, масло подсолнечное.

Суп картофельный с бобовыми (горох)

горох, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, вода питьевая, соль, лавровый лист, укроп сушеный.

Котлета «Домашняя»

филе куриное, говядина, лук репчатый, мука пшеничная, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль.

Макаронные изделия отварные

макаронные изделия, масло сладко-сливочное, соль.

Чай с сахаром каркаде**Хлеб пшеничный / хлеб пеклеванный**

7-11 лет

60 г	Энергетическая ценность
200 г	761,07 ккал
	Белки 26,85 г
90 г	Жиры 28,69 г
	Углеводы 98,59 г
150 г	
200 г	
30/40 г	

12-18 лет

100 г	Энергетическая ценность
250 г	880,72 ккал
	Белки 31,66 г
100 г	Жиры 33,13 г
	Углеводы 113,73 г
180 г	
200 г	
30/40 г	

ДЕНЬ 2

Огурец свежий или соленый по сезону**Щи из свежей капусты с картофелем**

капуста, картофель, морковь, лук репчатый, паста томатная, масло подсолнечное, вода питьевая, укроп сушеный, лавровый лист, соль.

Жаркое по-деревенски

филе куриное, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, вода питьевая, соль.

Чай с сахаром**Хлеб пшеничный /хлеб пеклеванный****Печенье «Сахарное»**

7-11 лет

60 г	Энергетическая ценность
200 г	719,09 ккал
	Белки 24,79 г
150 г	Жиры 23,29 г
	Углеводы 101,95 г
200 г	
60/60 г	
20 г	

12-18 лет

100 г	Энергетическая ценность
250 г	828,44 ккал
	Белки 30,51 г
200 г	Жиры 28,74 г
	Углеводы 111,62 г
200 г	
60/60 г	
20 г	

ДЕНЬ 3

Капуста квашеная**Суп с крупой (рисовая)**

картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, паста томатная, масло подсолнечное, вода питьевая, укроп сушеный, лавровый лист, чеснок сушеный, соль.

Гречка по-купечески с филе куриным

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

Чай с сахаром и лимоном**Хлеб пшеничный / хлеб пеклеванный**

7-11 лет

60 г	Энергетическая ценность
200 г	697,61 ккал
	Белки 22,53 г
150 г	Жиры 23,18 г
	Углеводы 98,80 г
200 г	
60/60 г	

12-18 лет

100 г	Энергетическая ценность
250 г	797,85 ккал
	Белки 26,27 г
200 г	Жиры 27,42 г
	Углеводы 110,30 г
200 г	
60/60 г	

ДЕНЬ 4

Свекла с маслом

свекла свежая, масло подсолнечное.

Рассольник «Ленинградский»

картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурец соленый, масло подсолнечное, вода питьевая, лавровый лист, укроп сушеный, соль.

Котлеты рубленые из птицы

котлета куриная, масло подсолнечное, масло сладко-сливочное

Макаронные изделия отварные

макаронные изделия, соль, масло сладко-сливочное.

Чай с сахаром каркаде**Хлеб пшеничный / хлеб пеклеванный**

7-11 лет

60 г	Энергетическая ценность
200 г	736,86 ккал
	Белки 24,95 г
	Жиры 25,39 г
90 г	Углеводы 101,82 г
150 г	
200 г	
60/30 г	

12-18 лет

100 г	Энергетическая ценность
250 г	854,72 ккал
	Белки 27,20 г
	Жиры 33,65 г
100 г	Углеводы 110,49 г
180 г	
200 г	
40/40 г	



ОБЕДЫ

ДЕНЬ 5

Помидор свежий или соленый по сезону**Щи из свежей капусты с картофелем**

капуста, картофель, морковь, лук репчатый, паста томатная, масло подсолнечное, вода питьевая, укроп сушеный, лавровый лист, соль

Плов из птицы

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

Чай с сахаром**Хлеб пшеничный / хлеб пеклеванный**

7-11 лет

60 г
200 г
**Энергетическая
ценность
694,73 ккал**

Белки 23,08 г

150 г
Жиры 23,72 г

Углеводы 96,40 г

200 г
50/50 г

12-18 лет

100 г
250 г
**Энергетическая
ценность
830,87 ккал**

Белки 29,20 г

200 г
Жиры 30,63 г

Углеводы 109,39 г

ДЕНЬ 6

Огурец свежий или соленый по сезону**Суп с крупой (рисовая)**

крупа рисовая, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, паста томатная, вода питьевая, укроп сушеный, лавровый лист, чеснок сушеный, соль.

**Вареники с картофелем и курицей
со сливочным маслом**

вареники с курицей и картофелем, соль, масло сладко-сливочное, масло подсолнечное.

Чай с сахаром и лимоном**Хлеб пшеничный / хлеб пеклеванный**

7-11 лет

60 г
200 г
**Энергетическая
ценность
768,83 ккал**

Белки 22,42 г

150 г
Жиры 27,75 г

Углеводы 106,59 г

200 г
40/60 г

12-18 лет

100 г
250 г
**Энергетическая
ценность
898,61 ккал**

Белки 27,04 г

200 г
Жиры 32,67 г

Углеводы 123,66 г

ДЕНЬ 7

Помидор свежий или соленый по сезону**Борщ с капустой и картофелем**

свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, паста томатная, вода питьевая, лавровый лист, укроп сушеный, сахар, соль.

Котлета рыбная (минтай)

котлета рыбная, масло подсолнечное.

Каша рисовая с овощами

крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль.

Чай с сахаром каркаде**Сок фруктовый****Хлеб пшеничный / хлеб пеклеванный**

7-11 лет

60 г
200 г
**Энергетическая
ценность
787,04 ккал**

Белки 22,09 г

90 г
Жиры 23,27 г150 г
Углеводы 121,53 г200 г
200 г
30/40 г

12-18 лет

100 г
250 г
**Энергетическая
ценность
922,78 ккал**

Белки 26,16 г

100 г
Жиры 28,41 г180 г
Углеводы 140,37 г

ДЕНЬ 8

Капуста квашеная**Суп картофельный с макаронными изделиями**

макаронные изделия, морковь, лук репчатый, картофель, паста томатная, вода питьевая, масло подсолнечное, укроп сушеный, лавровый лист, соль.

Гречка по-купечески с филе куриным

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

Чай с сахаром**Хлеб пшеничный / хлеб пеклеванный**

7-11 лет

60 г
200 г
**Энергетическая
ценность
689,95 ккал**

Белки 22,93 г

150 г
Жиры 23,20 г

Углеводы 96,69 г

200 г
40/60 г

12-18 лет

100 г
250 г
**Энергетическая
ценность
838,46 ккал**

Белки 26,39 г

200 г
Жиры 27,71 г

Углеводы 119,87 г

200 г
60/60 г



ОБЕДЫ

ДЕНЬ 9

Огурец свежий или соленый по сезону
Суп картофельный с бобовыми (горох)

горох, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, вода питьевая, укроп сушеный, лавровый лист, соль.

Плов из птицы

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

Чай с сахаром и лимоном**Хлеб пшеничный / хлеб пеклеванный**

7-11 лет

60 г
200 г

**Энергетическая
ценность
708,42 ккал**

150 г

Белки 25,62 г
Жиры 23,93 г
Углеводы 96,94 г

200 г
40/50 г

12-18 лет

100 г
250 г

**Энергетическая
ценность
860,59 ккал**

200 г

Белки 32,40 г
Жиры 29,95 г
Углеводы 114,96 г

200 г
50/50 г

ДЕНЬ 10

Свекла отварная**Щи из свежей капусты с картофелем**

капуста, картофель, морковь, лук репчатый, паста томатная, масло подсолнечное, вода питьевая, укроп сушеный, лавровый лист, соль.

Пельмени отварные со сливочным маслом

пельмени из мяса птицы, масло сладко-сливочное, масло подсолнечное, соль.

Чай с сахаром каркаде**Хлеб пшеничный / хлеб пеклеванный**

7-11 лет

60 г
200 г

**Энергетическая
ценность
726,13 ккал**

200 г

Белки 22,15 г
Жиры 26,42 г
Углеводы 99,68 г

200 г
20/30 г

12-18 лет

100 г
250 г

**Энергетическая
ценность
885,97 ккал**

250 г

Белки 28,01 г
Жиры 33,00 г
Углеводы 118,96 г

200 г
20/30 г

ДЕНЬ 11

Помидор свежий или соленый по сезону
Рассольник «Ленинградский»

картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурец соленый, масло подсолнечное, вода питьевая, лавровый лист, укроп сушеный, соль.

**Вареники с картофелем и курицей
со сливочным маслом**

вареники с курицей и картофелем, соль, масло сладко-сливочное, масло подсолнечное.

Чай с сахаром**Хлеб пшеничный / хлеб пеклеванный****Печенье «Сахарное»**

7-11 лет

60 г
200 г

**Энергетическая
ценность
795,90 ккал**

150 г

Белки 23,26 г
Жиры 26,63 г
Углеводы 114,88 г

180 г
40/60 г
20 г

12-18 лет

100 г
250 г

**Энергетическая
ценность
942,12 ккал**

200 г

Белки 28,46 г
Жиры 30,49 г
Углеводы 138,20 г

200 г
50/60 г
20 г

ДЕНЬ 12

Огурец свежий или соленый по сезону
**Суп картофельный с макаронными
изделиями**

макаронные изделия, морковь, лук репчатый, картофель, паста томатная, масло подсолнечное, вода питьевая, укроп сушеный, лавровый лист, соль.

Рагу из птицы

филе куриное, картофель, морковь, лук репчатый, паста томатная, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль.

Чай с сахаром и лимоном**Хлеб пшеничный / хлеб пеклеванный**

7-11 лет

60 г
200 г

**Энергетическая
ценность
704,49 ккал**

150 г

Белки 24,20 г
Жиры 23,29 г
Углеводы 98,70 г

200 г
60/60 г

12-18 лет

100 г
250 г

**Энергетическая
ценность
825,78 ккал**

200 г

Белки 26,66 г
Жиры 29,76 г
Углеводы 112,32 г

200 г
60/60 г