

1 день

Наименование блюда	7-11 лет		12-18 лет	
	Выход, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	615	547,5	620	560,5
Бутерброд с маслом	40	134	40	134
Запеканка "Царская" из творога с джемом	180/20	274	200/20	368
Чай с молоком	200	94	200	94
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	39	20	39

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

2 день

Наименование блюда	7-11 лет		12-18 лет	
	Выход, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	600	559,1	645	629,3
Фрукты в ассортименте	180	46,0	20/20	107,4
Котлета рыбная "Лада" (из горбуши и минтая) с маслом	90/5	172	100/5	176,3
Пюре картофельное	150	147	180	175,5
Кофейный напиток	200	91	200	90,9
Хлеб пшеничный	20	39	29	78
Хлеб ржаной	20	41	39	41,3

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

3 день

Наименование блюда	7-11 лет		12-18 лет	
	Выход, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	590	586,2	680	673
Салат из свеклы с сыром	100	94,9	100	20,5
Плов из мяса	200	319,3	250	399,5
Напиток из плодов шиповника	200	89,8	200	127,2
Хлеб пшеничный	20	38,9	20	38,9
Хлеб ржаной	20	41,3	20	41,3

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

4 день

Наименование блюда	7-11 лет		12-18 лет	
	Выход, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	540	58,7	560	655,6
икра кабачковая промышленного производства или овощи свежие с зеленью	80	9	100	11
Котлета по- хлыновски(говядина и свинина)	90	212,7	100	238
Макаронные изделия отварные	150	175	180	210
Чай с сахаром	200	61	200	61
Хлеб пшеничный	20	39	20	39
Хлеб ржаной	20	41	20	41

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

5 день

Наименование блюда	7-11 лет		12-18 лет	
	Выход, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	550	545	580	569
Овощи консервированные без уксуса(огурцы) или овощи свежие (огурцы)	60	7	100	11
Бедро куриное запеченное	90	178	100	201
Картофель толченый, по-деревенски	150	184	180	221
Сок в ассортименте	200	138	200	138
Хлеб пшеничный	20	38,9	20	38,9
Хлеб ржаной	20	41,3	20	41,3

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

6 день

Наименование блюда	7-11 лет		12-18 лет	
	Выход, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	570	505	590	560
Бутерброд с джемом	20/25	93	20/25	93
Омлет натуральный	40	101,9	60	157,7
Чай с сахаром	200	90,9	200	90,9
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	68	125	68
Хлеб пшеничный или Хлеб пшеничный витаминизированный	20	38,9	20	38,9
Хлеб ржаной или Хлеб ржаной витаминизированный	20	41,3	20	40,5

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

7 день

Наименование блюда	7-11 лет		12-18 лет	
	Выход, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	575	563	620	663
Горошек зеленый консервированный или овощи свежие с зеленью	80	33/9	100	40/13
Наггетсы из курицы	100	199	100	199
Макаронные изделия отварные	150	175,2	180	210,2
Чай с лимоном	200	50	200	50
Фрукты в ассортименте	150	38	150	38
Хлеб пшеничный или Хлеб пшеничный витаминизированный	20	39	20	39
Хлеб ржаной или Хлеб ржаной витаминизированный	20	41	20	41

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

8 день

Наименование блюда	7-11 лет		12-18 лет	
	Выход, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	580	584,8	620	680
Рыба запечённая с маслом	100/5	174	120/5	211
Пюре картофельное	150	147	180	176
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	45	96	45	96
Сок в ассортименте	200	90	200	90
Хлеб пшеничный или Хлеб пшеничный витаминизированный	20	39	20	39
Хлеб ржаной или Хлеб ржаной витаминизированный	20	41,3	20	41,3

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

9 день

Наименование блюда	7-11 лет		12-18 лет	
	Выход, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	540	529,8	560	563,3
Салат из капусты белокочанной или салат из свежих помидоров	80	73/51	100	92/64
Печень говяжья по-строгановски или бефстроганов из говядины	100	161/171	100	161/171
Рис припущенный с овощами "Мозаика"	150	177	180	221
Компот из свежих фруктов	200	83	200	83
Хлеб пшеничный	20	39	20	39
Хлеб ржаной	20	41	20	41

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

10 день

Наименование блюда	7-11 лет		12-18 лет	
	Выход, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	500	529	580	584,2
Овощи консервированные без уксуса или овощи свежие (огурцы)	60	7/8	100	11
Колбаски из говядины и свинины запеченные с сыром	100	213	100	213
Каша гречневая с морковью с чесноком	150	204	180	175,5
Чай "Витаминный"	200	82,9	200	82,9
Хлеб пшеничный или Хлеб пшеничный витаминизированный	20	36	20	39
Хлеб ржаной или Хлеб ржаной витаминизированный	20	41	20	41

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

11 день

Наименование блюда	7-11 лет		12-18 лет	
	Выход, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	565	539,3	570	562,6
Бутерброд с маслом	20/5	71	30/10	134
Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным	180/20	338	200/20	368
Чай с сахаром	200	61	200	61
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	39	125	39

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

12 день

Наименование блюда	7-11 лет		12-18 лет	
	Выход, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	530	580,3	580	675,7
Салат "Любительский" с сыром или Винегрет овощной	80	82,0	100	105
Гуляш из говядины	100	117,5	100	117,5
Макаронные изделия отварные	150	175,0	180	210
Какао с молоком	200	107,0	200	107
Хлеб пшеничный или Хлеб пшеничный витаминизированный	20	38,9	20	38,9
Хлеб ржаной или хлеб ржаной витаминизированный	20	41,3	20	41,3

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

13 день

Наименование блюда	7-11 лет		12-18 лет	
	Выход, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	500	519,5	600	601
Салат из капусты белокачанной с морковью	100	91,0	100	91
ИЛИ				
Салат из свежих помидоров	100	64	100	64
Плов из птицы	200	304	250	390
Компот из сухофруктов	200	98	200	98
Хлеб пшеничный или Хлеб пшеничный витаминизированный	20	38,9	20	38,9
Хлеб ржаной или хлеб ржаной витаминизированный	20	41,3	20	41,3

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

14 день

Наименование блюда	7-11 лет		12-18 лет	
	Выход, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	550	549,8	585	642,2
Овощи консервированные без уксуса или овощи свежие (огурцы)	60	8,0	100	11
Вершинки рыбные с маслом или наггетсы рыбные	100/5	211,0	100/5	211
Пюре картофельное	150	147,0	180	176
Сок в ассортименте	200	90,0	200	90
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный	20	39,0	20	39
Хлеб ржаной или хлеб ржаной витаминизированный	20	41,3	20	41,3

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

15 день

Наименование блюда	7-11 лет		12-18 лет	
	Выход, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	595	555,3	635	645,4
Люля-кебаб из птицы, с маслом	90/5	171	100/5	203
Рис припущенный	150	189	180	196,6
Кофейный напиток	200	91	200	91
Фрукты в ассортименте	180	46	180	46
Хлеб пшеничный или Хлеб пшеничный витаминизированный	20	38,9	20	38,9
Хлеб ржаной или хлеб ржаной витаминизированный	20	41,3	20	41,3

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

16 день

Наименование блюда	7-11 лет		12-18 лет	
	Выход, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	550	575,1	550	575,1
Каша пшенная жидкая или каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	188,0	250	268
Манник с джемом	120	288,0	150	302
Чай с лимоном	200	50,0	200	50
Хлеб пшеничный или Хлеб пшеничный витаминизированный	20	38,9	20	38,9

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

17 день

Наименование блюда	7-11 лет		12-18 лет	
	Выход, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	570	523,4	590	552,7
Винегрет овощной	80	88	100	111
Тефтели из говядины с рисом ("ёжики"), запеченные с соусом	100/50	172	100/50	172
Картофель толченый, по-деревенски	150	184	180	221
Компот из ягод замороженных	200	67	200	67
Хлеб пшеничный или Хлеб пшеничный витаминизированный	20	38,9	20	38,9

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

18 день

Наименование блюда	7-11 лет		12-18 лет	
	Выход, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	585	561,8	640	677
Икра кабачковая промышленного производства или овощи свежие с зеленью	80	56/9	100	56/9
Паста "Карбонара" с птицей	230	368,0	270	400
Напиток из плодов шиповника	200	90,0	200	90
Хлеб ржаной или хлеб ржаной витаминизированный	20	41,3	20	41,3

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

19 день

Наименование блюда	7-11 лет		12-18 лет	
	Выход, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	600	561,6	680	611,7
Голубцы ленивые, запеченные с соусом	120	202	120	202
Пюре картофельное	150	147	180	175,5
Сок в ассортименте	200	90	200	90
Фрукты в ассортименте	150	38	150	38
Хлеб пшеничный или Хлеб пшеничный витаминизированный	20	38,9	20	38,9
Хлеб ржаной или Хлеб ржаной витаминизированный	20	41,3	20	41,3

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

20 день

Наименование блюда	7-11 лет		12-18 лет	
	Выход, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	605	572,3	665	625,2
Наггетсы из курицы запеченные	100	199	100	199
Каша гречневая рассыпчатая	150	179	180	264
Чай с сахаром	200	60,8	200	60,8
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	38,7	125	38,7
Хлеб пшеничный или Хлеб пшеничный витаминизированный	20	38,9	20	38,9
Хлеб ржаной или хлеб ржаной витаминизированный	20	41,3	20	41,3

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!