

с 7 до 11 лет

1 день	выход	2 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Бутерброд с маслом	17/5	Нарезка из отварной свеклы с сыром	60
или		или	
Бутерброд с джемом	17/15	Нарезка из свежих помидор с маслом	60
Каша жидкая молочная рисовая	200	Котлета по-хлыновски с соусом сметанно- томатным	90/30
Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	или	
или		Тефтели рыбные	90
Сырники творожные со сгущенным молоком пром. произ-ва	100 /20	Пюре картофельное	150
Чай с лимоном	200/2	или	
или		Гречка рассыпчатая	150
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	200/20/10	Компот из сухофруктов +Витамин С	200
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	25	или	
		Напиток Витаминизированный "Витошка"	200
		Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20
		Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30

11 день	выход	12 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Бутерброд с маслом	20/10	Горячий бутерброд с сыром	30/10/10
или		или	
Бутерброд с джемом	17/15	Бутерброд с сыром	20/10

Каша пшеничная с маслом	200/3	Суп гороховый с птицей и гречками	250/10
Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	или	
или		Суп - пюре с птицей и гречками	250/10
Сырники творожные со сгущенным молоком пром. произ-ва	100 /20	Какао с молоком	200
Чай с лимоном	200/2	или	
или		Чай с молоком и сахаром	200
Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%	200	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)	130

3 день	выход	4 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Бутерброд с сыром	20/10	Нарезка из свежих огурцов с маслом	60
Борщ с мясом и сметаной	250/18/5	или	
Пирог Царский	80	Салат из белокачанной капусты с морковью до 1.03	60
Чай с молоком и сахаром	200	или	
или		Салат овощной	60
Кофейный напиток	200	Бефстроганов	90
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	25	или	
		Печень по строгановски	90
		Макароны отварные	150
		или	
		Капуста тушеная	150
		Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	200/20/10
		или	
		Отвар из шиповника	200
		Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20
		Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40

13 день	выход	14 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Нарезка из свежих огурцов с маслом	60	Кукуруза консервированная	60
или		или	
Винегрет овощной	60	Нарезка из свежих помидоров с маслом	60

Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"	100	или	
Макароны отварные	150	Салат из моркови с сыром	60
или		Жаркое по-домашнему	200
Пюре картофельное	150	Слойка с повидлом	50
Напиток Витаминизированный "Витошка"	200	или	
или		Булочка пром.производства	50
Компот из яблок +Витамин С	200	Чай с сахаром	200
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20	или	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	25	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%	200
		Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40

5 день	выход	6 день	выход	7 день	выход
Горячий автрак		Горячий автрак		Горячий автрак	
Бутерброд с маслом и повидлом	16/5/15	Горячий бутерброд с сыром	25/15	Слойка с сахаром	50
или		Кукуруза консервированная	60	или	
Бутерброд с джемом	17/15	или		Булочка пром.производства	50
Омлет натуральный	150	Салат из белокачанной капусты с морковью / до 1.03	60	Плов с мясом	200
Какао с молоком	200	или		Чай с лимоном	200/2
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)	130	Салат Здоровье	60	или	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	25	Гречка по -купечески	200	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%	200
		Чай с сахаром	200	Хлеб ржаной или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20
		или		Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	30
		Компот из яблок +Витамин С	200		
		Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	50		

15 день	выход	16 день	выход	17 день	выход
Горячий автрак		Горячий автрак		Горячий автрак	
Овощи натуральные соленые	60	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей	250/15	Бутерброд с маслом	20/10
или		Манник "Ванилька"	80	Горошек зеленый отварной	60
Винегрет овощной	60	Кисель Витаминизированный "Витошка"	200	или	

или		или		Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	60
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	60	Отвар из шиповника	200	или	
Тефтели рыбные	90	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20	Салат из белокочанной капусты с зеленью	60
Пюре картофельное	150	Йогурт	125	или	
или				Салат овощной	60
Рис припущенный	150			Плов с мясом	200
Соус томатный	30			или	
Кофейный напиток	200			Рагу овощное с мясом	180
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30			Какао с молоком	200
				или	
				Молоко питьевое 2,5% жирности кипяченое	200
				Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20
				Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20

8 день	выход	9 день	выход	10 день	выход
Горячий автрак		Горячий автрак		Горячий автрак	
Нарезка из отварной свеклы	60	Нарезка из свежих огурцов с маслом	60	Салат из белокочанной капусты с морковью до 1.03	60
или		или		или	
Нарезка из свежих помидор с маслом	60	Винегрет овощной	60	Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	60
Сердце говяжье в соусе	90	Рыба запеченная под овощами	90	или	
или		Пюре картофельное	150	Яйцо отварное с зеленым горошком	60
Печень по строгановски	90	или		Фрикадельки в соусе	90/30
Макароны отварные	150	Рис припущенный (305-2011)	150	Гречка рассыпчатая	150
Кофейный напиток	200	Соус томатный	30	Компот из яблок +Витамин С	200
или		Чай с сахаром	200	или	
Чай с молоком и сахаром	200	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40	Чай с сахаром	200
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20			Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40			Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	25

18 день	выход	19 день		20 день	выход
Горячий автрак		Горячий автрак		Горячий автрак	
Овощи натуральные свежие	60	Бутерброд с маслом	20/10	Нарезка из отварной свеклы с сыром	60
или		или		или	
Овощи натуральные соленые	60	Бутерброд с джемом	17/15	Нарезка из свежих огурцов с маслом	60

Котлета мясная	90	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	Азу	90
Гречка рассыпчатая	150	Пирог с какао	80	Макароны отварные	150
или		Компот из сухофруктов +Витамин С	200	Молоко питьевое 2,5% жирности кипяченое	150
Капуста тушеная	150	или		или	
Соус сметанно- томатный	30	Чай с молоком и сахаром	200	Чай с сахаром	200
Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30
или		Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)	120		
Компот из свежих ягод	200				
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20				
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20				