

План-меню для детей 7-11 лет

	1-я неделя/понедельник 1	1-я неделя/вторник 2	1-я неделя/среда 3	1-я неделя/четверг 4	1-я неделя/пятница 5
			Завтрак		
1.				Овощи свежие 60 г.	
2.	Каша геркулесовая молочная 150 г.	Курица запечённые с макаронами отварными 100/150	Каша «Дружба с молоком 150 г.	Омлет натуральный 130г.	Каша пшённая молочная 150 г.
3.	Какао с молоком 200 г.	Чай с сахаром 200 г.	Какао с молоком 200г.	Кофейный напиток 200 г.	Чай с сахаром и лимоном 200/7
4.	Масло сливочное 10г.		Масло сливочное 10 г.	Масло сливочное 10г.	Масло сливочное 10 г.
5.	Сыр 15г.		Сыр 15 г.		Сыр 30 г.
6.			Фрукты 100 г.	Хлеб ржаной 20 г.	Фрукты 200 г.
7.	Хлеб пшеничный 30 г.	Хлеб пшеничный 30 г.	Хлеб пшеничный 30 г.	Хлеб пшеничный 30г	Хлеб пшеничный 30 г.
8.			ОБЕД		
1.	Горошек зелёный 40 г.	Овощи свежие 40 г.	Овощи свежие 40 г.	Овощи свежие 40 г.	Овощи свежие 40г.
2.	Щи из свежей капусты с картофелем 250 г.	Суп картофельный с горохом и гречками 250г	Борщ из свежей капусты 250 г.	Суп картофельный с вермишелью 250 г.	Суп из овощей 250 г.
3.	Котлета куриная рубленая в панировке 100 г.	Плов 70/170 г.	Рыба тушёная с овощами 50/50 г.	Жаркое по- домашнему 70/170	Котлета рыбная 100 г.
4.	Каша гречневая рассыпчатая 150г.		Картофельное пюре 150г.		Рис отварной 150 г.
5.	Компот из сухофр. 200 г.	Сок фрукт. 200 г.	Компот с сухофр. 200 г.	Компот из св. яблок 200 г.	Кисель 200 г.
6.	Хлеб ржаной 40 г.	Хлеб ржаной 40 г.	Хлеб ржаной 40 г.	Хлеб ржаной 40 г.	Хлеб ржаной 40 г.
7.			Хлеб пшеничный 20г.		Хлеб пшеничный 20г.
8.			ПОЛДНИК		
1.	Чай с сахаром 200 г.	Ряженка 200 г.	Компот из свежих ягод 200 г.	Йогурт 200г.	Сок фруктовый 200 г.
2.	Булочка «Домашняя» 80 г.	Печенье 60г.	Булочка с маком 80 г.	Пряник 60г.	Булочка «Домашняя» 80 г.

План-меню для детей 7-11 лет

	2-я неделя/понедельник 6	2-я неделя/вторник 7	2-я неделя/среда 8	2-я неделя/четверг 9	2-я неделя/пятница 10
1.			ЗАВТРАК		
2.				Овощи свежие 60 г.	
3.	Запеканка из творога со сгущен. молоком 200/10	Курица запечённая с макаронами отварными 100/150г.	Каша манная молочная 150г.	Омлет натуральный 130г.	Каша рисовая молочная 150 г.
4.	Какао с молоком 200 г.	Чай с сахаром 200 г.	Кофейный напиток 200 г.	Чай с сахаром 200 г.	Какао с молоком 200 г.
5.			Масло сливочное 10 г.	Масло сливочное 10г.	Масло сливочное 10 г.
6.			Сыр 15 г.		Сыр 15 г.
7.			Фрукты 200 г.	Хлеб ржаной 20 г.	Фрукты 100 г.
8.	Кондитерское изделие печенье 60г.	Хлеб пшеничный 30 г.	Хлеб пшеничный 30 г.	Хлеб пшеничный 30 г.	Хлеб пшеничный 30 г.
9.			ОБЕД		
1.	Горошек зелёный 40 г.	Овощи свежие 40 г.	Овощи свежие 40 г.	Овощи свежие 40 г.	Овощи свежие 40 г.
2.	Суп рыбный с консервами 250 г.	Щи из свежей капусты 250 г.	Суп картофельный с горохом и гренками 250/15 г.	Рассольник «Ленинградский» 250 г.	Борщ из свежей капусты 250 г.
3.	Мясо тушёное 100г.	Тефтели мясные 130(100/30) г.	Рыба тушеная с овощами 100 г.	Котлета куриная рубленая в панировке 100г.	Котлета рыбная 100 г.
4.	Каша гречневая рассыпчатая 150 г.	Рис отварной 150 г.	Картофельное пюре 150г.	Макароны отварные 150 г.	Картофельное пюре 150 г
5.	Кисель 200 г.	Компот из сухофр. 200 г.	Сок фрукт. 200 г.	Компот из яблок 200г.	Компот из сухоф. 200 г.
6.	Хлеб ржаной 40 г.	Хлеб ржаной 40 г.	Хлеб ржаной 40 г.	Хлеб ржаной 40 г.	Хлеб ржаной 40 г.
7.					Хлеб пшеничный 20г.
8.			ПОЛДНИК		
1.	Сок фруктовый 200 г.	Йогурт 200 г.	Компот из свежих ягод 200 г.	Йогурт 200 г.	Сок фруктовый 200 г.
2.	Плюшка «Особенная» 100г.	Печенье 60 г.	Пирожок с повидлом 80г.	Пряник 60 г.	Булочка «Домашняя» 80г.