

План-меню для детей 12 и старше

	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 200 г.	Курица запечённая с макаронами отварными 100/180г.	Каша «Дружба» с молоком 200 г.	Омлет натуральный 160г.	Каша пшённая молочная 200 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 г.
4.	Масло сливочное 10 г.		Масло сливочное 10 г.	Масло сливочное 10г.	Масло сливочное 10 г.
5.	Сыр 15 г.		Сыр 15 г.		Сыр 30 г.
6.			Фрукты 100 г.	Хлеб ржаной 30 г.	Фрукты 200 г.
7.	Хлеб пшеничный 30г.	Хлеб пшеничный30г.	Хлеб пшеничный 30 г.	Хлеб пшеничный 30 г.	Хлеб пшеничный 30 г.
8.			Обед		
1.	Горошек зелёный 50 г.	Овощи свежие 50 г.	Овощи свежие 50 г.	Овощи свежие 50 г.	Овощи свежие 50 г.
2.	Щи из свежей капусты 250 г.	Суп картофельный с горохом и гренками 250 г.	Борщ из свежей капусты 250 г.	Суп картофельный с вермишелью 250 г.	Суп из овощей250 г.
3.	Котлета куриная рубленая в панировке100г.	Плов 80/200 г	Рыба тушёная с овощами 120 г.	Жаркое по- домашнему 80/200	Котлета рыбная 100 г
4.	Каша гречневая рассыпчатая 180 г.		Картофельное пюре 180 г.		Рис отварной 180 г.
5.	Компот из сухофр. 200 г.	Сок фруктов. 200 г.	Компот из сухоф.200г	Компот из яблок 200г	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.	Хлеб пшеничный 40г.	Хлеб пшеничный 20г.	Хлеб пшеничный 20г.

План-меню для детей 12 и старше

	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 сгущ. молоком 200/10	Курица запечённая с макаронами отварными 200/180	Каша манная молочная 200 г.	Омлет натуральный 160	Каша рисовая молочная 200 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 15 г.	Масло сливочное 10г.	Масло сливочное 10 г.
6.			Сыр 15 г.		Сыр 15 г.
7.			Фрукты 200 г.	Хлеб ржаной 30 г.	Фрукты 100 г.
8.	Печенье 60г.	Хлеб пшеничный 30 г.	Хлеб пшеничный 30 г.	Хлеб пшеничный 30 г.	Хлеб пшеничный 30 г.
1.			ОБЕД		
2.	Горошек зелёный 50 г.	Овощи свежие 50 г.	Овощи свежие 50 г.	Овощи свежие 50 г.	Овощи свежие 50 г.
3.	Суп с рыбными 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.
4.	Мясо тушёное 100г.	Тефтели мясные 130(100/30)	Рыба тушеная в томате с овощами 120г.	Котлета куриная рубленая в панировке 100 г.	Котлеты рыбная 100г.
5.	Каша гречневая рассыпчатая 180 г.	Рис отварной 180 г.	Картофельное пюре 180 г.	Макаронные отварные 180 г.	Картофельное пюре 180 г.
6.	Кисель 200 г.	Компот из сухофр. 200 г.	Сок фруктов. 200 г.	Компот из яблок 200 г.	Компот из сухофр. 200 г.
7.	Хлеб ржаной 40 г.	Хлеб ржаной 40 г.	Хлеб ржаной 40 г.	Хлеб ржаной 40 г.	Хлеб ржаной 40 г.
8.	Хлеб пшеничный 20г	Хлеб пшеничный 20г	Хлеб пшеничный 40г	Хлеб пшеничный 20г	Хлеб пшеничный 20г.