



Примерное-14 дневное меню(Дети с 12-18лет)

1 день		2 день	
Завтрак	Вых.в гр	Завтрак	Вых.в гр
— Каша молочная «Дружба»	250	— Запеканка творожная с ягодным соусом	150/30
— Бутерброд с м/с	50	— Бутерброд с м/с и сыром	70
— Яйцо вареное	20	— Какао с молоком	200
— Чай с сахаром	200/10	— Йогурт	105
— Йогурт	120		
2-ой завтрак		2-ой завтрак	
— Актимель	100	— Актимель	100
Обед		Обед	
— Огурцы порционно	100	— Помидор порционно	100
— Суп »Лапша домашняя»	250	— Щи из свежей капусты, картофелем и сметаной	250/20
— Жаркое по-домашнему	200	— Шницель куриный	100
— Компот из с/ф	200	— Макароны отварные	200
— Хлеб »Дарницкий формовой»	50	— Компот из кураги	200
— Хлеб (Белый)	50	— Хлеб »Дарницкий формовой»	50
		— Хлеб (Белый)	50
Полдник		Полдник	
— Сок	200	— Сок	200
— Фрукт	200	— Фрукт	200
— Кондитерское изделие	30	— Кондитерское изделие	30
Ужин		Ужин	
— Салат из свеклы с чесноком и м/р (свекла, чеснок, м/р)	150	— Салат Витаминный(1 вар) (капуста,яблоки, морковь, м/р)	150
— Котлета куриная	100	— Говядина в кисло-сладком соусе	100
— Каша гречневая рассыпчатая	150	— Рис отварной	150
— Чай с лимоном	200/10/7	— Напиток клюквенный	200
— Хлеб »Дарницкий формовой»	70	— Хлеб »Дарницкий формовой»	70
Ужин 2		Ужин 2	
— Коктейль молочный	200	— Молоко	200
— Сочник	70	— Пирожок с повидлом	70

3 день		4 день	
Завтрак	Вых.в гр	Завтрак	Вых.в гр
— Каша молочная овсяная (вязкая)	250	— Запеканка творожная с ягодным соусом	150/30
— Хлеб (белый)	30	— Бутерброд с м/с и сыром	70
— Джем порционный	20	— Какао с молоком	200
— Чай с сахаром	200/10	— Йогурт	103
— Йогурт	120		
2-ой завтрак		2-ой завтрак	
— Актимель	100	— Актимель	100
Обед		Обед	
— Сельдь с луком и м/р	50/10/5	— Помидор порционно	100
— Суп картофельный с фасолью	250	— Рассольник ленинградский	250
— Биточки (особые) соусом сметанным	100	— Рыба тушеная в томате с овощами	140/75
— Картофельное пюре	200	— Рис отварной	200
— Компот из с/ф	200	— Компот из чернослива	50
— Хлеб »Дарницкий формовой»	50	— Хлеб «Дарницкий формовой»	50
— Хлеб (Белый)	50	— Хлеб(Белый)	
Полдник		Полдник	
— Сок	200	— Сок	200
— Фрукт	100	— Фрукт	100
— Кондитерское изделие	30	— Кондитерское изделие	30
Ужин		Ужин	
— Салат из редиса с огурцами (редис, огурцы, м/р)	100	— Салат из свеклы с зеленым горошком (свекла, горошек , м/р)	150
— Голубцы с мясом и рисом	216/100	— Тефтели куриные	100
— Компот из клубники	200	— Каша гречневая рассыпчатая	150
— Хлеб «Дарницкий формовой»	200	— Чай с лимоном	200/10/7
	70	— Хлеб »Дарницкий формовой»	70
Ужин 2		Ужин 2	
— Молоко	200	— Коктейль молочный	200
— Ватрушка с творогом	70	— Корж молочный	70

5 день		6 день	
Завтрак	Вых.в гр	Завтрак	Вых.в гр
— Каша молочная рисовая	250	— Омлет натуральный	110
— Джем порционнo	20	— Бутерброд с сыром	70
— Хлеб(Белый)	30	— Какао с молоком	200
— Чай с сахаром	200/10	— Йогурт	140
— Йогурт	105		
2-ой завтрак		2-ой завтрак	
— Актимель	100	— Актимель	100
Обед		Обед	
— Сельдь с луком и м/р	50/10/5	— Огурец порционнo	100
— Суп картофельный с горохом и курой	250	— Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250
— Картофельное пюре	100	— Фрикадельки рыбные с томатным соусом	100
— Капуста тушеная	100	— Рис с овощами	150
— Говядина в кисло сладком соусе	100	— Компот из свежих фруктов	200
— Компот из с/ф	200	— Хлеб «Дарницкий формовой»	50
— Хлеб »Дарницкий формовой»	50	— Хлеб (Белый)	50
— Хлеб (Белый)	50		
Полдник		Полдник	
— Сок	200	— Сок	200
— Фрукт	100	— Фрукт	100
— Кондитерское изделие	30	— Кондитерское изделие	30
Ужин		Ужин	
— Салат зеленый из огурцов и помидор(салат, огурцы, помидоры, м/р)	150	— Салат из свеклы с чесноком (свекла, чеснок, м/р)	150
— Биточки по-селянски	100	— Бефстроганов из говядины	75/75
— Макароны отварные	200	— Пюре картофельное	200
— Напиток клюквенный	200	— Напиток из вишни	200
— Хлеб «Дарницкий формовой»	70	— Хлеб »Дарницкий формовой»	70
Ужин 2		Ужин 2	
— Молоко	200	— Коктейль молочный	200
— Лакомка	70	— Булочка чайная с творогом	70

7 день		8 день	
Завтрак		Завтрак	
— Каша молочная пшеничная	250	— Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/30
— Бутерброды с маслом	50	— Бутерброды с сыром	70
— Яйцо вареное	20	— Чай с сахаром	200/10
— Кофейный напиток с молоком	200	— Йогурт	120
— Йогурт	110		
2-ой завтрак		— 2-ой завтрак	
— Актимель	100	— Актимель	100
Обед		Обед	
— Огурцы порционно	100	— Помидор порционно	100
— Суп картофельный с треской филе	250	— Борщ с фасолью и картофелем и сметаной	250/10
— Каша гречневая рассыпчатая	150	— Плов по-узбекски	250
— Шницель рубленый из говядины	100	— Компот из смеси из сухофруктов	200
— Компот из кураги	200	— Хлеб «Дарницкий формовой»	50
— Хлеб »Дарницкий формовой»	50	— Хлеб (Белый)	50
— Хлеб (Белый)	50		
Полдник		Полдник	
— Сок	200	— Сок	200
— Фрукт	100	— Фрукт	100
— Кондитерское изделие	30	— Кондитерское изделие	30
Ужин		Ужин	
— Салат из редиса с огурцами	100	— Салат из свежих помидоров со сладким перцем (помидоры, сладкий перец, лук зеленый, м/р)	150
— Гуляш из говядины	75/25	— Шницель куриный	100
— Макароны изделия отварные	200	— Капуста тушеная	200
— Компот из клубники	200	— Напиток из свежемороженой вишни	200
— Хлеб »Дарницкий формовой»	70	— Хлеб »Дарницкий формовой»	70
Ужин 2		Ужин 2	
— Коктейль молочный	200	— Молоко	200
— Корж молочный	70	— Пирожок московский с маком	70

9 день		10 день	
Завтрак		Завтрак	
— Омлет из яиц с зеленым горошком	110/30	— Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/30
— Хлеб белый	30	— Бутерброд с сыром	70
— Джем порционно	20	— Чай с лимоном	200/10/7
— Кофейный напиток с молоком	200	— Йогурт	105
— Йогурт	103		
2-ой завтрак		2-ой завтрак	
— Актимель	100	— Актимель	100
Обед		Обед	
— Огурцы порционно	100	— Помидор порционно	100
— Суп куриный с макаронными изделиями	250	— Суп картофельный с рисом	250
— Пюре картофельное	200	— Окорока запеченные	180
— Рыба тушеная в томате с овощами	140/70	— Котлета домашняя	100
— Компот из кураги	200	— Компот из с/ф	200
— Хлеб »Дарницкий формовой»	50	— Хлеб «Дарницкий формовой»	50
— Хлеб (Белый)	50	— Хлеб (Белый)	50
Полдник		Полдник	
— Сок	200	— Сок	200
— Фрукт	200	— Фрукт	200
— Кондитерское изделие	30	— Кондитерское изделие	30
Ужин		Ужин	
— Салат «Витаминный»(капуста, перец сладкий, морковь, лук зеленый)	150	— Сельдь с луком и м/р	50/10/50
— Котлета по-Хлыновски	100	— Гуляш из говядины	100
— Рис отварной	150	— Картофельное пюре	150
— Чай с лимоном	200/10/7	— Кисель из клюквы (густой)	200
— Хлеб «Дарницкий формовой»	70	— Хлеб »Дарницкий формовой»	70
Ужин 2		Ужин 2	
— Молоко	200	— Коктейль молочный	200
— Кольцо школьное	70	— Булочка с творогом	70

11 день		12 день	
Завтрак	Вых.в гр	Завтрак	Вых.в гр
— Каша молочная «Янтарная»	250	— Запеканка творожная с ягодным соусом	150/30
— Хлеб (белый)	30	— Бутерброд с м/с и сыром	70
— Джем порционно	20	— Какао с молоком	200
— Чай с сахаром	200/10/7	— Йогурт	120
— Йогурт	140		
2-ой завтрак		2-ой завтрак	
— Актимель	100	— Актимель	100
Обед		Обед	
— Огурцы порционно	100	— Сельдь с луком и м/р	50/10/50
— Суп «Кудрявый» с говядиной	250	— Суп картофельный со сладким перцем	250
— Шницель куриный	100	— Азу	250
— Капуста тушеная	100	— Компот из свежих фруктов	200
— Картофельное пюре	100	— Хлеб «Дарницкий формовой»	50
— Компот из чернослива	200	— Хлеб (Белый)	50
— Хлеб «Дарницкий формовой»	50		
— Хлеб (Белый)	50		
Полдник		Полдник	
— Сок	200	— Сок	200
— Фрукт	200	— Фрукт	200
— Кондитерское изделие	30	— Кондитерское изделие	30
Ужин		Ужин	
— Салат из свежих помидоров (помидоры, лук репчатый, м/р)	150	— Салат из свеклы с чесноком (свекла, чеснок, м/р)	150
— Котлета домашняя	100	— Колбаски по-могилевски	100
— Макароны изделия отварные	200	— Каша гречневая рассыпчатая	150
— Напиток клюквенный	200	— Чай с лимоном	250
— Хлеб «Дарницкий формовой»	70	— Хлеб «Дарницкий формовой»	200/10/7
			70
Ужин 2		Ужин 2	
— Коктейль молочный	200	— Молоко	200
— Кольцо песочное	70	— Пирожки печеные с яблоком	70

13 день		14 день	
Завтрак		Вых.в гр	Завтрак
— Каша молочная пшеничная	250	— Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/30
— Бутерброд с м /с	50	— Бутерброд с м/с и сыром	70
— Яйцо вареное	40	— Какао с молоком	200
— Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	— Йогурт	140
— Йогурт	110		
2-ой завтрак		2-ой завтрак	
— Актимель	100	— Актимель	100
Обед		Обед	
— Огурцы порционно	100	— Помидор порционно	100
— Солянка из птицы	250/10	— Борщ с капустой и картофелем	250/10
— Рис с овощами	150	— Говядина в кисло-сладком соусе	100
— Рыба (филе) отварная с польским соусом (1-й вариант)	100	— Пюре картофельное	200
— Компот из с/ф	200	— Компот из чернослива	200
— Хлеб »Дарницкий формовой»	50	— Хлеб «Дарницкий формовой»	50
— Хлеб (Белый)	50	— Хлеб (Белый)	50
Полдник		Полдник	
— Сок	200	— Сок	200
— Фрукт	100	— Фрукт	100
— Кондитерское изделие	30	— Кондитерское изделие	30
Ужин		Ужин	
— Салат из белокочанной капусты(капуста,морковь,м /р)	150	— Салат «Полоньинский» (помидоры, огурцы, перец сладкий, капуста свежая)	150
— Запеканка картофельная с мясом сметаной	150/30	— Рулет мясной с яйцом	100
— Напиток клюквенный	200	— Макароны отварные	200
— Хлеб «Дарницкий формовой»	70	— Чай с лимоном	200/10/7
		— Хлеб »Дарницкий формовой»	70
Ужин 2		Ужин 2	
— Коктейль молочный	200	— Молоко	200
— Лакомка	70	— Пирожок с капустой	70