



Типовое примерное меню

КАРАЧИХА 7-11 лет , возраст=[НШ], категория=[Школьники]

### 1-я неделя

Прием пищи, раздел		1-й понедельник (день №1)		1-й вторник (день №2)		1-я среда (день №3)		1-й четверг (день №4)		1-я пятница (день №5)	
			Выход		Выход		Выход		Выход		Выход
Завтрак	Завтрак нш	Каша геркулесовая мол. с маслом 180/5	185	Биточек рыбный с соусом 80/50	130	Омлет натуральный со сливочным маслом	185	Каша пшенная мол. с маслом 180/5	185	Оладушки с джемом 135/50	185
		Чай с сахаром 200/15	215	Картофельное пюре	150	Батон йодированный	40	Чай с сахаром 200/15	215	Кофейный напиток на молоке	200
		Бутерброд с сыром 16/30	46	Батон йодированный	30	Чай с сахаром 200/15	215	Блинчик с вишней	75	Яблоко	130
		Яблоко	130	Чай с сахаром 200/15	215	Помидор свежий	60	Батон йодированный	30		
		ИТОГО	576	ИТОГО	525	ИТОГО	500	ИТОГО	505	ИТОГО	515
Обед	Обед нш	Суп гороховый с картофелем	250	Рассольник ленинградский с перловкой	250	Шци из св.капусты с картофелем	200	Суп картофельный с рыбными консервами 250/5	255	Свекольник	250
		Гуляш из свинины	90	Плов со свининой	200	Биточек куриный с соусом	130	Печень по-строгановски (куриная) 50/50	100	Котлета домашняя с соусом 80/50	130
		Макароны отварные	150	Чай с сахаром 200/15	215	Картофель отварной с зеленью	150	Каша гречневая рассыпчатая	150	Рис отварной	150
		Чай с сахаром 200/15	215	Хлеб ржаной	32	Напиток из сухофруктов	200	Чай с сахаром 200/15	215	Чай с сахаром 200/15	215
		Хлеб ржаной	26	Батон йодированный	20	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30
		ИТОГО	731	ИТОГО	717	ИТОГО	710	ИТОГО	750	ИТОГО	775

Типовое примерное меню

КАРАЧИХА 7-11 лет , возраст=[НШ], категория=[Школьники]

2-я неделя

2-я неделя

Прием пищи, раздел		2-й понедельник (день №7)		2-й вторник (день №8)		2-я среда (день №9)		2-й четверг (день №10)		2-я пятница (день №11)	
			Выход		Выход		Выход		Выход		Выход
Завтрак	Завтрак нш	Каша Дружба мол. с маслом 200/3	203	Курица с овощами	90	Пудинг творожный с джемом 150/30	180	Ёжики мясные с соусом 100/50	150	Блинчики с джемом 135/50	185
		Чай с сахаром 200/15	215	Макаронны отварные	150	Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	Картофель отварной с зеленью	150	Кофейный напиток на молоке	200
		Батон йодированный	30	Чай с сахаром 200/15	215	Батон йодированный	30	Батон йодированный	21	Яблоко	130
		Блинчик с вишневым фаршем	75	Батон йодированный	30	Яблоко 1 шт	130	Чай с сахаром 200/15	215		
				Печенье	20						
		ИТОГО	523	ИТОГО	505	ИТОГО	550	ИТОГО	536	ИТОГО	515
Обед	Обед нш	Щи из св.капусты с картофелем	250	Суп картофельный с яйцом	250	Борщ из св.капусты с карт.	250	Суп гороховый с картофелем	250	Суп с макаронными изделиями и мясом 250/5	255
		Тефтелька мясная в соусе 50/50	100	Жаркое по-домашнему	250	Биточек куриный с соусом 80/50	130	Капуста тушеная со свиной	250	Биточек рыбный с соусом 80/50	130
		Каша гречневая рассыпчатая	150	Огурец свежий	60	Картофельное пюре	150	Напиток из сухофруктов	200	Рис отварной	150
		Чай с сахаром 200/15	215	Компот из свежих фруктов	200	Чай с сахаром 200/15	215	Печенье	20	Чай с сахаром 200/15	215
		Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	36	Хлеб ржаной	36	Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	22
										Батон йодированный	21
		ИТОГО	740	ИТОГО	796	ИТОГО	781	ИТОГО	745	ИТОГО	793



Типовое примерное меню

КАРАЧИХА 12-18 лет , возраст=[СЗ], категория=[Школьники]

### 1-я неделя

Прием пищи, раздел		1-й понедельник (день №1)		1-й вторник (день №2)		1-я среда (день №3)		1-й четверг (день №4)		1-я пятница (день №5)	
			Выход		Выход		Выход		Выход		Выход
Завтрак	Завтрак нш	Каша геркулесовая мол. с маслом 180/5	185	Биточек рыбный с соусом 80/50	130	Омлет натуральный со сливочным маслом	210	Каша пшениная мол. с маслом 225/5	230	Оладушки с джемом 135/50	185
		Чай с сахаром 200/15	215	Картофельное пюре	180	Батон йодированный	45	Чай с сахаром 200/15	215	Кофейный напиток на молоке	200
		Бутерброд с сыром 16/30	46	Батон йодированный	35	Чай с сахаром 200/15	215	Блинчик с вишней	75	Яблоко	130
		Яблоко	130	Чай с сахаром 200/15	215	Помидор свежий	80	Батон йодированный	30	Батон йодированный	35
		ИТОГО	576	ИТОГО	560	ИТОГО	550	ИТОГО	550	ИТОГО	550
Обед	Обед нш	Суп гороховый с картофелем	250	Рассольник ленинградский с перловкой	250	Щи из св.капусты с картофелем	250	Суп картофельный с рыбными консервами 250/5	255	Свекольник	250
		Гуляш из свинины	100	Плов со свининой	250	Биточек куриный с соусом	130	Печень по-строгановски (куриная) 50/50	100	Котлета домашняя с соусом 80/50	130
		Макароны отварные	180	Чай с сахаром 200/15	215	Картофель отварной с зеленью	180	Каша гречневая рассыпчатая	180	Рис отварной	180
		Чай с сахаром 200/15	215	Хлеб ржаной	40	Напиток из сухофруктов	200	Чай с сахаром 200/15	215	Чай с сахаром 200/15	215
		Хлеб ржаной	26	Батон йодированный	45	Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30
		Батон йодированный	30					Батон йодированный	20	Батон йодированный	30
		ИТОГО	801	ИТОГО	800	ИТОГО	785	ИТОГО	800	ИТОГО	835

Типовое примерное меню

КАРАЧИХА 12-18 лет , возраст=[С3], категория=[Школьники]

2-я неделя

Прием пищи, раздел		2-й понедельник (день №7)		2-й вторник (день №8)		2-я среда (день №9)		2-й четверг (день №10)		2-я пятница (день №11)			
			Выход		Выход		Выход		Выход		Выход		
Завтрак	Завтрак нш	Каша Дружба мол. с маслом 225/5	230	Курица с овощами	100	Пудинг творожный с джемом 150/30	180	Ёжики мясные с соусом 100/50	150	Блинчики с джемом 135/50	185		
		Чай с сахаром 200/15	215	Макароны отварные	180	Чай с низким содержанием сахара	210	Картофель отварной с зеленью	150	Кофейный напиток на молоке	200		
		Батон йодированный	37	Чай с сахаром 200/15	215	Батон йодированный	30	Батон йодированный	35	Яблоко	130		
		Блинчик с вишневым фаршем	75	Батон йодированный	35	Яблоко 1 шт	130	Чай с сахаром 200/15	215	Батон йодированный	35		
				Печенье	20								
				ИТОГО	557	ИТОГО	550	ИТОГО	550	ИТОГО	550	ИТОГО	550
		Обед	Обед нш	Щи из св.капусты с картофелем	250	Суп картофельный с яйцом	250	Борщ из св.капусты с карт.	250	Суп гороховый с картофелем	250	Суп с макаронными изделиями и мясом 250/5	255
Тефтелька мясная в соусе 50/50	100			Жаркое по-домашнему	250	Биточек куриный с соусом 80/50	130	Капуста тушеная со свиной	250	Биточек рыбный с соусом 80/50	130		
Каша гречневая рассыпчатая	180			Огурец свежий	60	Картофельное пюре	180	Напиток из сухофруктов	200	Рис отварной	180		
Чай с сахаром 200/15	215			Компот из свежих фруктов	200	Чай с сахаром 200/15	215	Печенье	20	Чай с сахаром 200/15	215		
Хлеб ржаной	30			Хлеб ржаной	36	Хлеб ржаной	36	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	22		
Батон йодированный	30			Батон йодированный	45	Батон йодированный	30	Батон йодированный	45	Батон йодированный	45		
				ИТОГО	805	ИТОГО	841	ИТОГО	841	ИТОГО	805	ИТОГО	847