Типовое примерное меню
Иваново (7-11 лет), сезон - Основной

Утверждено
Дата 30.08.2018

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)	1-я суббота (день №6)	1-е воскресенье (день №7)
Завтрак 1	Основное блюдо	Запеканка творожная 160	Каша жидкая на молоке (пшеничная) 200	Каша жидкая на молоке (рисовая) 200	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных) 200	Каша жидкая на молоке (манная) 200	Каша жидкая на молоке (гречневая) 200	Пюре картофельное 160
	Доп. блюдо	Соус молочный (сладкий) 30						Помидор свежий 70
	Масло, сыр, колбаса	Масло сладко-сливочное несоленое 25	Сосиски отварные 70	Масло сладко-сливочное несоленое 25	Сыр твердый 35	Сосиски отварные 70	Сыр твердый 35	Сосиски отварные 70
	Хлеб	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 30
	Гор. напиток	Какао с молоком 200	Кофейный напиток на молоке 200	Какао с молоком 200	Напиток из цикория с молоком 200	Напиток из цикория с молоком 200	Кофейный напиток на молоке 200	Какао с молоком 200
Завтрак 2	Фрукты	Яблоко 260	Груша 260	Банан 260	Апельсин 260	Мандарин 260	Яблоко 260	Груша 260
	Сок/напиток	Сок фруктовый или овощной 200	Сок фруктовый или овощной 200	Сок фруктовый или овощной 200	Сок фруктовый или овощной 200	Сок фруктовый или овощной 200	Сок фруктовый или овощной 200	Сок фруктовый или овощной 200
Обед	Салат, закуска	Салат витаминный (капуста, морковь, яблоки) с маслом растительным 75	Салат из отварной свеклы 75	салат из квашеной капусты с яблоком и клюквой 75	Икра из кабачков 75	Салат из моркови со сладким перцем и яблоком с растительным маслом 75	Салат-коктейль овощной (помидоры, огурцы, капуста цвет.) с р/м 75	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом 75
	Доп. блюдо				Сухарики из хлеба пшеничного 20		Сельдь с луком 65	Сухарики из хлеба пшеничного 20
	Первое блюдо	Суп-пюре из разных овощей на овощном отваре 200	Рассольник домашний на мясном бульоне 200	Суп с клецками на бульоне из птицы (цыплята) 200	Уха ростовская 200	Щи из капусты свежей на бульоне мясном 200	Суп с зеленым горошком 200	Уха ростовская 200
	Гарнир	Пюре картофельное 200	Голубцы ленивые с отварным мясом 280	Жаркое по-домашнему (цыплята) 280	Рис отварной 150	Картофель отварной 180	Пюре картофельное 200	Капуста тушеная 220
	Блюдо из мяса, рыбы, птицы	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами 140			Шницель натуральный рубленый (говядина) 100	Гуляш из мяса отварного 100	Тефтели из говядины 100	Шницель натуральный рубленый (говядина) 100
	Третье блюдо	Компот из плодов	Компот из	Компот из плодов	Компот из	Напиток из плодов	Компот из плодов	Компот из

	(напиток)	быстрозамороженных (вишня) 200	плодов свежих (лимон) 200	быстрозамороженных (смородина) 200	плодов сухих (смесь косточковых плодов) 200	шиповника 200	быстрозамороженных (смородина) 200	плодов свежих (яблоки) 200
	Хлеб	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60
		Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40
Полдник	Основное блюдо	Пирожки с яблоком 60	Пудинг из творога с изюмом 130	Пирожки с капустой и яйцом 60	Оладьи 150	Омлет натуральный с сыром 180	Сырники 130	Запеканка творожная с яблоком 130
	Прочее	Творог детский (в индивидуальной упаковке) 100	Соус сметанный 30		Джем 20	Бутерброд с сельдью 80	Молоко сгущенное 20	Соус сметанный 30
	Напиток	Чай сладкий 200	Чай сладкий 200	Чай сладкий 200	кофейный напиток на молоке 200	Чай сладкий 200	Какао с молоком 200	Чай сладкий 200
Ужин 1	Салат, закуска	Помидор свежий 60	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом 60	Винегрет овощной 60	Салат витаминный (капуста, морковь, яблоки) с маслом растительным 60	Салат из свеклы с сыром и чесноком 60	Салат витаминный (капуста, морковь, яблоки) с маслом растительным 60	Салат из отварной свеклы 60
	Блюдо из мяса, рыбы, птицы	Биточки мясные рубленные 100	Шницель натуральный рубленый (говядина) 100	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами 140	Печень по-строгановски 110	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски 280	Котлета пожарская из куриного филе 100	Пудинг рыбный 140
	Гарнир	Рагу из овощей 200	Рис отварной с овощами 150	Пюре картофельное 200	Картофель отварной, запеченный с растит. маслом 220		Рис отварной с овощами 150	Рагу из овощей 220
	Хлеб	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60
		хлеб ржаной 30	хлеб ржаной 30	хлеб ржаной 30	хлеб ржаной 30	хлеб ржаной 30	хлеб ржаной 30	хлеб ржаной 30
	Напиток	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) 150	Фиточай травяной 150 сладкий	Компот из плодов свежих (лимон) 150	Чай сладкий 200	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня) 150	Чай сладкий 200	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) 150
Ужин 2	Напиток	Фиточай 200	Йогурт питьевой 180	Снежок 180	Йогурт питьевой 180	Фиточай 200	Ряженка 180	Снежок 180
	Прочее	Вафли 30	Пирожок с картофелем 60	Печенье 25	Пряник 30	Вафли 30	Пирожки с капустой и яйцом 60	Пряник 30
				Морковь (порциями) 70	Гематоген 20			Ирис тираженный 20

2-я неделя

Прием пищи, раздел		1-й понедельник (день №8)	1-й вторник (день №9)	1-я среда (день №10)	1-й четверг (день №11)	1-я пятница (день №12)	1-я суббота (день №13)	1-е воскресенье (день №14)
Завтрак 1	Основное блюдо	Омлет натуральный 180	Каша жидкая на молоке (рисовая) 200	Каша жидкая на молоке (ячневая) 200	Каша жидкая на молоке (гречневая) 200	Суфле творожное 160	Каша жидкая на молоке (из пшена и риса) "Дружба" 200	Пюре картофельное 160
	Доп. блюдо	Морковь тертая 60	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую 40			Соус молочный (сладкий) 30	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую 40	Огурец свежий 70
	Масло, сыр, колбаса	Сыр твердый 35	Масло сладко-сливочное несоленое 25	Сосиски отварные 70	Сыр твердый 30	Масло сладко-сливочное несоленое 25	масло сладко-сливочное несоленое 25	Сосиски отварные 70
	Хлеб	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 30
	Гор. напиток	Кофейный напиток на молоке 200	Какао с молоком 200	Кофейный напиток на молоке 200	Какао с молоком 200	Кофейный напиток на молоке 200	Кофейный напиток на молоке 200	Напиток из цикория с молоком 200
Завтрак 2	Фрукты	Банан 260	Апельсин 260	Мандарин 260	Яблоко 260	Груша 260	Банан 260	Апельсин 260
	Сок/напиток	Сок фруктовый или овощной 200	Сок фруктовый или овощной 200	Сок фруктовый или овощной 200	Сок фруктовый или овощной 200	Сок фруктовый или овощной 200	Сок фруктовый или овощной 200	Сок фруктовый или овощной 200
Обед	Салат, закуска	Салат-коктейль овощной (помидоры, огурцы, капуста цвет.) с р/м 75	Салат из отварной свеклы 75	Помидор свежий 60	Огурец свежий 60	Салат из моркови со сладким перцем и яблоком с растительным маслом 75	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом 75	Салат из соленых огурцов с луком 75
	Доп. блюдо			Гренки для супов 20			Сухарики из хлеба пшеничного 20	
	Первое блюдо	Суп овощной на бульоне из птицы 200	Рассольник домашний на мясном бульоне 200 Сметана	Бульон мясной (говядина) 200	Щи из свежей капусты со сметаной 200	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне 200	Суп-пюре из гороха 200	Суп картофельный на курином бульоне с яичными хлопьями 200
	Гарнир	Изделия макаронные отварные 150	Каша гречневая рассыпчатая 150	Изделия макаронные отварные 150	Пюре картофельное 200		Пюре картофельное 200	
	Блюдо из мяса, рыбы, птицы	Птица по-строгановски 100	Рыба (филе), припущенная в молоке 140	Азу из мяса отварного 100	Рыба (филе), припущенная в молоке 140	Голубцы ленивые с отварным мясом 280	Тефтели из говядины 100	Жаркое по-домашнему (цыплята) 280
	Третье блюдо (напиток)	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина) 200	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) 200	Компот из плодов свежих (лимон) 200	Кисель из ягод свежезамороженных (клубника) 200	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня) 200	Кисель из ягод свежезамороженных (клюква) 200	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) 200

	Хлеб	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60
		Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40
Полдник	Основное блюдо	Запеканка творожная с морковью 130	Запеканка морковно-яблочная 130	Бутерброд с сельдью 80	Сырники 130	Блины 150	Пирожок с картофелем 60	Оладьи 150
	Прочее	Молоко сгущенное 20	Соус молочный (сладкий) 30	Омлет натуральный 180	Джем 20	Молоко сгущенное 20	Творог детский (в индивидуальной упаковке) 100	Джем 20
	Напиток	Напиток из шиповника 200	Фиточай сладкий 200	Чай сладкий 200	Напиток из шиповника 200	чай сладкий 200	Чай сладкий 200	Какао с молоком 200
Ужин 1	Салат, закуска	Икра из кабачков 60	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом 60	Винегрет овощной 60	Салат-коктейль овощной (помидоры, огурцы, капуста цвет.) с р/м 60	Помидор свежий 60	Салат витаминный (капуста, морковь, яблоки) с маслом растительным 60	салат из квашеной капусты с яблоком и клюквой 60
	Блюдо из мяса, рыбы, птицы	Рыба (филе) запеченная 140	Шницель натуральный рубленный из птицы 100	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами 140	Шницель натуральный рубленый (говядина) 100	Жаркое по-домашнему (говядина) 280	Котлета пожарская из куриного филе 100	Шницель рыбный натуральный 140
	Гарнир	Картофель отварной 220	Капуста тушеная 220	Пюре картофельное 220	Изделия макаронные отварные 150		Капуста тушеная 220	Рис отварной с овощами 150
	Хлеб	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60
		хлеб ржаной 30	хлеб ржаной 30	хлеб ржаной 30	хлеб ржаной 30	хлеб ржаной 30	хлеб ржаной 30	хлеб ржаной 30
	Напиток	Кисель из ягод свежезамороженных (клубника) 200	Кисель из ягод свежезамороженны х (клюква) 200	Компот из плодов быстрозамороженны х (смородина) 200	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) 150	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) 150	Компот из плодов быстрозамороженны х (вишня) 200	Кисель из ягод свежезамороженны х (клюква) 150
Ужин 2	Напиток	Снежок 180	Йогурт питьевой 180	Фиточай 200	Ряженка 180	Йогурт питьевой 180	Ряженка 180	Снежок 180
	Прочее	Пирожок с картофелем 60	Печенье 25	Пряник 30	Вафли 30	Пирожок с картофелем 60	Пряник 30	Печенье 25
			Гематоген 20		Морковь (порциями) 70		Зефир 30	Морковь (порциями) 70