

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		
			Овощи свежие или консервиров. 60 г.	
Каша геркулесовая молочная 200 г.	Окорочка запечённые с макаронами отварными 100/180г.	Каша гречневая с молоком 200 г.	Омлет натуральный 160г.	Каша пшённая молочная 200 г.
Какао с молоком 200 г.	Чай с сахаром 200 г.	Какао с молоком 200г.	Кофейный напиток 200 г.	Чай с сахаром 200 г.
Масло сливочное 10 г.		Масло сливочное 10 г.	Масло сливочное 10г.	Масло сливочное 10 г.
Сыр 15 г.		Сыр 15 г.		Сыр 30 г.
		Фрукты 200 г.	Хлеб ржаной 20 г.	Фрукты 150 г.
Хлеб пшеничный 30г.	Хлеб пшеничный30г.	Хлеб пшеничный 30 г.	Хлеб пшеничный 30 г.	Хлеб пшеничный 30 г.
		Обед		
Овощи свежие или консервиров .50 г.	Овощи свежие или консервиров. 50 г.	Овощи свежие или консервиров. 50 г.	Овощи свежие или консервиров. 50 г.	Овощи свежие или консервиров. 50 г.
Щи из свежей капусты 250 г.	Суп картофельный с бобовыми 250 г.	Борщ из свежей капусты 250 г.	Суп картофельный с вермишелью 250 г.	Суп из овощей 250 г.
Котлета мясная 100 г.	Плов из филе кур 80/200 г.	Рыба жареная 100 г.	Жаркое по-домашнему 80/200	Котлета рыбная 100 г.
Каша гречневая вязкая 180 г.		Картофельное пюре 180 г.		Рис отварной 180 г.
Компот 200 г.	Сок фруктов. 200 г.	Компот 200 г.	Компот 200 г.	Кисель 200 г.
Хлеб ржаной 40 г.	Хлеб ржаной 40 г.	Хлеб ржаной 40 г.	Хлеб ржаной 40 г.	Хлеб ржаной 40 г.
Хлеб пшеничный 20г.	Хлеб пшеничный 20г.	Хлеб пшеничный 40г.	Хлеб пшеничный 20г.	Хлеб пшеничный 40г.

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
		ЗАВТРАК		
			Овощи свежие или зеленый горошек 60 г.	
Пельмени отварные 200 г.	Запеканка из творога со сгущённым молоком 200/10г.	Каша манная молочная 200 г.	Омлет натуральный 160	Каша рисовая молочная 200 г.
Какао с молоком 200 г.	Чай с молоком 200 г.	Кофейный напиток 200 г.	Чай с сахаром 200 г.	Какао с молоком 200 г.
		Масло сливочное 15 г.	Масло сливочное 10г.	Масло сливочное 10 г.
		Сыр 15 г.		Сыр 15 г.
		Фрукты 200 г.	Хлеб ржаной 20 г.	Фрукты 150 г.
Кондитерское изделие 30г.	Хлеб пшеничный 30 г.	Хлеб пшеничный 30 г.	Хлеб пшеничный 30 г.	Хлеб пшеничный 30 г.
		ОБЕД		
Овощи свежие или консервир. 50 г.	Овощи свежие или консервир. 50 г.	Овощи свежие или консервир. 50 г.	Овощи свежие или консервир. 50 г.	Овощи свежие или консервир. 50 г.
Суп картофельный с зеленью 250 г.	Щи из свежей капусты 250 г.	Суп картофельный с бобовыми и гречками 250/15 г.	Суп картофельный с зеленью 250 г.	Борщ из свежей капусты 250 г.
Гуляш мясной 50/50г.	Тефтели мясные 100/80г.	Рыба тушеная в томате с овощами 60/60 г.	Котлета куриная 100 г.	Рыба жаренная 100г.
Каша гречневая рассыпчатая 180 г.	Рис отварной 180 г.	Картофельное пюре 180 г.	Макаронные отварные 180 г.	Картофельное пюре 180 г.
Кисель 200 г.	Компот 200 г.	Сок фруктовый. 200 г.	Компот 200 г.	Компот 200 г.
Хлеб ржаной 40 г.	Хлеб ржаной 40 г.	Хлеб ржаной 40 г.	Хлеб ржаной 40 г.	Хлеб ржаной 40 г.
Хлеб пшеничный 20г	Хлеб пшеничный 20г	Хлеб пшеничный 40г	Хлеб пшеничный 20г	Хлеб пшеничный 40г.