

ИП Гусева А.В.

Согласовано

Исаков А.В./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (11-18 ЛЕТ)

Меню на 1 день			Меню на 2 день			Меню на 3 день		
Наименование блюда	Калории	Выход	Наименование блюда	Калории	Выход	Наименование блюда	Калории	Выход
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
КАША ОВСЯННАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	225	205г	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	254	205г	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	555	200/40г
ЧАЙ С МОЛОКОМ	110	200г	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	104	30г	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	75	10г
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	57	150г	КАКАО С МОЛОКОМ	188	200г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	137	200г
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	70	30г	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	62	140г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	70	30г
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	63	1 ШТ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	70	30г			
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	329	250г	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	144	100г	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	141	250/10г
БИТОЧЕК ПРИПУЩЕННЫЙ	286	100г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	178	250г	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	349	220г
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	285	200г	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	148	140г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	17	80г
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	9	80г	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	221	200г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	141	60г
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	70	30г	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	123	200г	ХЛЕБ РЖАНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	111	50г
ХЛЕБ РЖАНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	66	30г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	70	30г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	153	200г
СОК ФРУКТОВЫЙ	96	200г	ХЛЕБ РЖАНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	66	30г	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	62	140г

ИП Гусева А.В.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (11-18 ЛЕТ)

Меню на 4 день			Меню на 5 день			Меню на 6 день		
Наименование блюда	Калории	Выход	Наименование блюда	Калории	Выход	Наименование блюда	Калории	Выход
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	254	170г	КАША "ДРУЖБА"	205	205г	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	292	200/10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	70	30г	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	104	30г	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	63	1 ШТ
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	157	200г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	70	30г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	111	200г
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	62	140г	КАКАО С МОЛОКОМ	212	200г	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	35	100г
			ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	62	120г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	70	30г
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	126	250г	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	76	100г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	45	100г
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	560	210г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	162	250г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	170	250г
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	11	80г	ЕЖИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В СОУСЕ	350	130г	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	118	100г
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	141	60г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	302	200г	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	185	200г
ХЛЕБ РЖАНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	111	50г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	141	60г	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	79	200г
СОК ФРУКТОВЫЙ	96	200г	ХЛЕБ РЖАНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	111	50г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	141	60г
			КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	167	200г	ХЛЕБ РЖАНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	111	50г

ИП Гусева А.В.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (11-18 ЛЕТ)

Меню на 7 день			Меню на 8 день			Меню на 9 день		
Наименование блюда	Калории	Выход	Наименование блюда	Калории	Выход	Наименование блюда	Калории	Выход
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	256	205г	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	356	200г	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С САХАРОМ	309	200г
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ИЗДЕЛИЯМИ	149	30/20	КАКАО С МОЛОКОМ	212	200г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	111	200г
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	157	200г	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	35	100г	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	104	30г
БАНАН СВЕЖИЙ	189	200г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	70	30г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	141	60г
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	99	100г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	162	250г	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	161	250г
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	136	250г	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	557	250г	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	345	100г
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	246	110г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	11	80г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	302	200г
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	215	200г	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	96	200г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	17	80г
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	141	60г	ХЛЕБ РЖАНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	111	50г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	122	200г
ХЛЕБ РЖАНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	111	50г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	141	60г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	141	60г
СОК ФРУКТОВЫЙ	96	200г				ХЛЕБ РЖАНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	111	50г

ИП Гусева А.В.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (11-18 ЛЕТ)

Меню на 10 день			Меню на 12 день			Меню на 12 день		
Наименование блюда	Калории	Выход	Наименование блюда	Калории	Выход	Наименование блюда	Калории	Выход
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (С МАСЛОМ)	353	200г	КАША "ДРУЖБА"	205	205г	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	254	205г
ГРУША СВЕЖАЯ	68	150г	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	104	30г	ЧАЙ С МОЛОКОМ	110	200г
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	70	30г	КАКАО С МОЛОКОМ	188	200г	БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ИЗДЕЛИЯМИ	149	30/20
ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	78	200г	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	62	140г	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	62	140г
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	141	60г			
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ	143	100г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ	162	250г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	146	250г
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	167	250/10г	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	160	100г	ГУЛЯШ ИЗ КУР.ФИЛЕ	275	100г
БИТОЧЕК ПРИПУЩЕННЫЙ	286	100г	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	215	200г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	372	200г
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	317	200г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	17	80г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	11	80г
СОК ФРУКТОВЫЙ	96	200г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	141	60г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	141	60г
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	141	60г	ХЛЕБ РЖАНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	66	30г	ХЛЕБ РЖАНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	111	50г
ХЛЕБ РЖАНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	111	50г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	153	200г	ЧАЙ С САХАРОМ	78	200г