



# МЕНЮ

## 12-18 лет

| 1 день   | 2 день   | 3 день   | 4 день   | 5 день  | 6 день   |
|--|--|--|--|---|--|
| <b>Завтрак</b>   |  |  |  |   |  |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ( ПОРЦИЯМИ ) (СШ10) 15                     | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ( ПОРЦИЯМИ ) (СШ10) 15                 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ( ПОРЦИЯМИ ) (СШ10) 15             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ( ПОРЦИЯМИ ) (СШ10) 15   | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ( ПОРЦИЯМИ ) (СШ10) 15                        | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ( ПОРЦИЯМИ ) (СШ10) 15           |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (СШ10) 40                                    | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (СШ10) 180/20 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) (СШ10) 25                           | СЫР (ПОРЦИЯМИ) (СШ10) 25   | МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ (СШ10) 200                     | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ (СШ10) 250   |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (СШ10) 250 | КАКАО С МОЛОКОМ (СШ10) 200                             | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (СШ10) 110                       | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (СШ10) 250 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (СШ10) 200                         | КАКАО С МОЛОКОМ (СШ10) 200                       |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (СШ10) 200            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100                                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (СШ10) 200              | КАКАО С МОЛОКОМ (СШ10) 200   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100                               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100                                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80  |   |  |
| <b>II Завтрак</b>  |  |  |  |   |  |
| ЯБЛОКО 100   | БАНАН 200  | ГРУША 100  | МАНДАРИН 100   | ЯБЛОКО 100  | БАНАН 200  |
| <b>Обед</b>  |  |  |  |   |  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60   | ФИЛЕ СЕЛЬДИ ПОРЦИОННО (СШ10) 60                        | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60                                   | ИКРА МОРКОВНАЯ (СШ10) 100  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ ( 2 ВАРИАНТ ) ( СШ10) 100       | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (СШ10) 250/10/5 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, С МЯСОМ (СШ10) 250/10         | СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (СШ10) 250/10/5          | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ, С КУРИЦЕЙ (СШ10) 250/10 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (СШ10) 250/10/5            | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ (СШ10) 250/10/5 | КОТЛЕТА "МОЗАИКА" (СШ10) 100                     |
| КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (СШ10) 100                             | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СШ10) 300                         | ПТИЦА ОТВАРНАЯ (СШ10) 80                           | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (СШ10) 100  | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ (СШ10) 100                        | РИС ОТВАРНОЙ (СШ10) 180                          |

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СШ10) 180                | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"(СШ10) 200 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (СШ10) 180                             | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (СШ10) 180                          | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СШ10) 180                | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"(СШ10) 200 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"(СШ10) 200 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 100                                       | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"(СШ10) 200 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"(СШ10) 200 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"(СШ10) 200 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 100                                       |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 100                                       |   | ХЛЕБ РЖАНОЙ 100                                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ 100                                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ 100                                       |   |
| <b>Полдник</b>  |   |   |   |   |   |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200                                      | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200                                      | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200                                      | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200                                      | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200                                      |   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50                                     | ВАФЛИ 30  | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (СШ10) 75                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50                                     | ПЕЧЕНЬЕ 20  |   |
| <b>Ужин</b>   |   |   |   |   |   |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 100                                   | ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60                                     | КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60                          | ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ 60                   | ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60                                     |   |
| РЫБА ФИЛЕ ОТВАРНАЯ (СШ10) 80                          | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (СШ10) 100                             | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ЗАПЕЧЕННЫЕ (СШ10) 100                | ПЛОВ (СШ10) 250                                       | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (СШ10) 100                  |   |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (СШ10) 180                          | РИС ОТВАРНОЙ (СШ10) 180                               | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (СШ10) 180                 | ЧАЙ С САХАРОМ (СШ10) 200/15                           | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (СШ10) 180                         |   |
| ЧАЙ С САХАРОМ (СШ10) 200/15                           | ЧАЙ С САХАРОМ (СШ10) 200/15                           | ЧАЙ С САХАРОМ (СШ10) 200/15                           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70                                     | ЧАЙ С САХАРОМ (СШ10) 200/15                           |   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100                                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100                                    |   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100                                    |   |
| <b>II Ужин</b>  |   |   |   |   |   |
| КЕФИР 200   | РЯЖЕНКА 200   | ОБЕРЕЖЕНКА 200  | БИФИДОК 200   | СНЕЖОК 200  |   |





Утверждаю  
 директор  
 Колтунович Т.В.

## МЕНЮ

12-18 лет

| 7 день  | 8 день  | 9 день   | 10 день  | 11 день   | 12 день   |
|---|---|--|--|---|---|
| <b>Завтрак</b>  |   |  |  |   |   |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ<br>( ПОРЦИЯМИ ) (СШ10)<br>15                              | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ<br>( ПОРЦИЯМИ ) (СШ10)<br>15                              | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ<br>( ПОРЦИЯМИ ) (СШ10)<br>15                                   | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ<br>( ПОРЦИЯМИ ) (СШ10)<br>15                           | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ<br>( ПОРЦИЯМИ ) (СШ10)<br>15                            | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ<br>( ПОРЦИЯМИ ) (СШ10)<br>15                          |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ<br>(СШ10) 40  | СЫР (ПОРЦИЯМИ)<br>(СШ10) 25   | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА<br>(ЗАПЕЧЕННЫЙ) С<br>ДЖЕМОМ (СШ10)<br>180/20                 | СЫР (ПОРЦИЯМИ)<br>(СШ10) 20  | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ<br>(СШ10) 40  | КАША МАННАЯ<br>МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ (СШ10)<br>250 |
| КАША КУКУРУЗНАЯ<br>МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ (СШ10)<br>250 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(СШ10) 110   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК<br>С МОЛОКОМ (СШ10)<br>200                                    | КАША РИСОВАЯ<br>МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ (СШ10)<br>250 | КАША "ДРУЖБА"<br>МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ (СШ10)<br>250 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(СШ10) 200   |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК<br>С МОЛОКОМ<br>СГУЩЕННЫМ (СШ10)<br>200                  | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(СШ10) 200   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>100  | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(СШ10) 200  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК<br>С МОЛОКОМ (СШ10)<br>200                             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>100   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>100   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>100   |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>100  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>100   |   |
| <b>II Завтрак</b>   |   |  |  |   |   |
| ЯБЛОКО 100  | БАНАН 200   | ГРУША 100  | МАНДАРИН 100   | ЯБЛОКО 100  | БАНАН 200   |
| <b>Обед</b>   |   |  |  |   |   |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С<br>КРУПОЙ, С МЯСОМ И<br>СМЕТАНОЙ (СШ10)<br>250/10/5    | ФИЛЕ СЕЛЬДИ<br>ПОРЦИОННО 70   | ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60  | САЛАТ ИЗ<br>БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ ( 2<br>ВАРИАНТ ) ( СШ10) 100       | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60  | РАССОЛЬНИК<br>ДОМАШНИЙ С МЯСОМ<br>И СМЕТАНОЙ (СШ10)<br>250/10/5       |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ<br>ГОВЯДИНЫ (СШ10) 130   | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ, С<br>МЯСОМ И СМЕТАНОЙ<br>(СШ10) 250/10/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ<br>С МАКАРОННЫМИ<br>ИЗДЕЛИЯМИ , С<br>КУРИЦЕЙ (СШ10)<br>250/10 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ<br>С БОБОВЫМИ, С<br>МЯСОМ (СШ10) 250/10               | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ<br>С ЯЙЦОМ, С МЯСОМ И<br>СМЕТАНОЙ (СШ10)<br>250/10/5   | ПЕЧЕНЬ , ТУШЕНАЯ В<br>СОУСЕ (СШ10) 120                                |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ (СШ10)<br>180                               | ЗАПЕКАНКА<br>КАРТОФЕЛЬНАЯ С<br>МЯСОМ (СШ10) 300                           | БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ<br>ИЗ КУРИЦЫ<br>( ПРИПУЩЕННЫЕ )<br>(СШ10) 100                | ФИЛЕ РЫБЫ В ЯЙЦЕ<br>(№10) 100  | ГОЛУБЦЫ<br>ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ<br>(СШ10) 300                                   | РИС ОТВАРНОЙ<br>(СШ10) 180  |

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"(СШ10) 200 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"(СШ10) 200   | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (СШ10) 110                         | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (СШ10) 180                          | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"(СШ10) 200 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"(СШ10) 200 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 100                                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ 100   | КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СШ10), 70                            | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"(СШ10) 200 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 100                                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ 100                                       |
|   |   | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"(СШ10) 200 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 100                                       |   |   |
|   |   | ХЛЕБ РЖАНОЙ 100                                       |   |   |   |
| <b>Полдник</b>  |   |   |   |   |   |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200                                      | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200  | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200                                      | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200                                      | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200                                      |   |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (СШ10) 60                            | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (СШ10) 75                           | СУХАРИ 20   | ПЕЧЕНЬЕ 20  | ВАФЛИ 20  |   |
| <b>Ужин</b>   |   |   |   |   |   |
| ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ 60                   | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ ( 2 ВАРИАНТ ) ( СШ10) 100 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (СШ10) 100                           | КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60                          | ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ 60                   |   |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (СШ10) 100                | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (СШ10) 120            | ГУЛЯШ (СШ10) 120                                      | ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (СШ10) 100                            | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО -- ДОМАШНЕМУ (СШ10) 100             |   |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (СШ10) 180                             | РИС ОТВАРНОЙ (СШ10) 180                                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СШ10) 180                | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (СШ10) 180                 | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ (СШ10) 180                         |   |
| ЧАЙ С САХАРОМ (СШ10) 200/15                           | ЧАЙ С САХАРОМ (СШ10) 200/15                             | ЧАЙ С САХАРОМ (СШ10) 200/15                           | ЧАЙ С САХАРОМ (СШ10) 200/15                           | ЧАЙ С САХАРОМ (СШ10) 200/15                           |   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100                                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100                                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100                                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100                                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100                                    |   |
| <b>II Ужин</b>  |   |   |   |   |   |
| КЕФИР 200   | РЯЖЕНКА 200   | БИФИДОК 200   | ОБЕРЕЖЕНКА 200  | СНЕЖОК 200  |   |