

Меню для детей 12-18 лет 1 неделя МАОУ "Экономический лицей"

Приложение № 1

1 неделя 1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
ЗАВТРАК с 10.35-11.50	ЗАВТРАК с 10.35-11.50	ЗАВТРАК с 10.35-11.50	ЗАВТРАК с 10.35-11.50	ЗАВТРАК с 10.35-11.50	ЗАВТРАК с 10.35-11.50
Фрукт свежий в ассортименте(яблоко) 150 г	Макаронные отварные с сыром 200 г	Омлет натуральный 200 г	Каша вязкая молочная овсяная 250 г	Запеканка из творога 200 г	Макаронные отварные 200 г
Творожок 150 г	Яйцо вареное 40 г	Яблоки , фаршированные изюмом 100 г	Бутерброд с с маслом 40 г	Соус красный основной(сладкий) 60 г	Колбасные изделия отварные 100 г
Бутерброд с сыром и маслом 50 г	Чай с сахаром 200 г	Чай с лимоном и сахаром 200 г	Чай Каркаде с сахаром 200 г	Чай с сахаром 200 г	Какао с молоком 200 г
Кофейный напиток на сгущенном молоке 200 г	Бутерброд горячий с колбасой 60 г	Хлеб пшеничный 20 г	Вафли весовые 60 г	Яйцо вареное 40 г	Хлеб ржаной 30 г
	Хлеб ржаной 30 г	Хлеб ржаной 30 г		Хлеб пшеничный 20 г	Хлеб пшеничный 20 г
	Хлеб пшеничный 20 г			Хлеб ржаной 30 г	
550 г 564.9 ккал	550 г 656.213 ккал	550 г 553,113 ккал	550 г 649.5 ккал	550 г 703.273 ккал	550 г 639.413 ккал
ОБЕД с 13.25-15.00	ОБЕД с 13.25-15.00	ОБЕД с 13.25-15.00	ОБЕД с 13.25-15.00	ОБЕД с 13.25-15.00	ОБЕД с 13.25-15.00
Салат из свежих огурцов и помидоров 100 г	Салат из моркови и яблок 100 г	Салат из белокочанной капусты 100 г	Огурец в нарезке 100 г	Салат свеклы с черносливом 100 г	
Суп из овощей 250 г	Суп картофельный с горохом 250 г	Суп картофельный с фасолью 250 г	Рассольник "Ленинградский" 250 г	Щи из свежей капусты с картофелем 250г	
Котлета рыбная (горбуша) 100 г	Каша гречневая рассыпчатая 180 г	Плов из отварной свинины 250 г	Капуста тушеная 180 г	Картофельное пюре 180 г	
Рис припущенный 200 г	Котлета из говядины 100 г	Напиток из шиповника 200 г	Птица отварная 120 г	Тефтели из говядины с рисом -" Ежики" 100 г	
Сок 200 г	Компот из облепихи 200 г	Хлеб пшеничный 20 г	Компот из кураги 200 г	Компот из смеси сухофруктов 200 г	
Хлеб ржаной 30 г	Хлеб пшеничный 20 г		Хлеб пшеничный 20 г	Батон нарезной 30 г	
Хлеб пшеничный 20 г					
900 г 817.243 ккал	850 г 847.545 ккал	820 г 835.305 ккал	870 г 839.167 ккал	860 г 833.675 ккал	

Меню для детей 12- 18 лет 2 неделя МАОУ "Экономический лицей"

2 неделя 7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
ЗАВТРАК с 10.35-11.50	ЗАВТРАК с 10.35-11.50	ЗАВТРАК с 10.35-11.50	ЗАВТРАК с 10.35-11.50	ЗАВТРАК с 10.35-11.50	ЗАВТРАК с 10.35-11.50
Фрукт свежий в ассортименте(яблоко) 120 г	Каша жидкая молочная рисовая 250 г	Макаронные отварные 200 г	Суп молочный с вермишелью 250 г	Каша вязкая молочная пшеничная 250 г	Фрукт свежий в ассортименте(яблоко) 120 г
Творожок 150 г	Бутерброд горячий с сыром 50 г	Колбасные изделия отварные 100 г	Бутерброд горячий с сыром 50 г	Бутерброд горячий с колбасой 60 г	Омлет натуральный 200 г
Бутерброд с сыром и маслом 50 г	Какао с молоком сгущенным 200 г	Чай с сахаром 200 г	Какао с молоком 200 г	Чай Каркаде с сахаром 200 г	Чай с молоком с сахаром 200 г
Чай с сахаром 200 г	Яйцо вареное 40 г	Бутерброд с с маслом 40 г	Вафли весовые 60 г	Яйцо вареное 40 г	Батон нарезной 30 г
Батон нарезная 30 г	Хлеб пшеничный 20 г	Хлеб пшеничный 20 г			
550 г 577.91 ккал	560 г 627.17 ккал	560 г 628.26 ккал	560 г 581.9 ккал	550 г 622.30 ккал	550 г 567.41 ккал
ОБЕД с 13.25-15.00	ОБЕД с 13.25-15.00	ОБЕД с 13.25-15.00	ОБЕД с 13.25-15.00	ОБЕД с 13.25-15.00	ОБЕД с 13.25-15.00
Салат из свежих огурцов и помидоров 100 г	Салат из моркови с черносливом 100 г	Салат из белокочанной капусты с морковью 100 г	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами 100 г	Огурец в нарезке 100 г	
Щи из свежей капусты со сметаной 250г	Суп крестьянский с крупой(перловой) 250 г	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250 г	Суп сливочный с рыбой(горбуша) 250 г	Суп картофельный с макаронными изделиями 250 г	
Котлета рыбная (минтай) 100 г	Жаркое по- домашнему из свинины 250 г	Плов с курицей 250 г	Рагу из курицы 250 г	Печень говяжья по-строгановски 120 г	
Каша гречневая рассыпчатая 200 г	Компот из груш 200 г	Кисель из облепихи 200 г	Компот из смеси сухофруктов 200 г	Каша перловая рассыпчатая 200 г	
Сок 200 г	Хлеб ржаной 30 г	Хлеб ржаной 30 г	Батон нарезной 30 г	Напиток из шиповника 200 г	
Хлеб ржаной 30 г		Хлеб пшеничный 20 г	Хлеб ржаной 30 г	Хлеб пшеничный 20 г	
880 г 820.828 ккал	830 г 825.553 ккал	850 г 843.888 ккал	860 г 862.853 ккал	890 г 916.53 ккал	