

Меню для детей 7-11 лет 1 неделя МАОУ "Экономический лицей"

Приложение № 1

1 неделя 1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
ЗАВТРАК с 09.40-10.50	ЗАВТРАК с 09.40-10.50	ЗАВТРАК с 09.40-10.50	ЗАВТРАК с 09.40-10.50	ЗАВТРАК с 09.40-10.50	ЗАВТРАК с 09.40-10.50
Фрукт свежий в ассортименте(яблоко) 120 г	Макаронные отварные с сыром 150 г	Омлет с сыром 150 г	Каша вязкая молочная овсяная 200 г	Запеканка из творога 150 г	Макаронные отварные 150 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 зеленый с лимоном и сахаром 200 г	Чайс лимоном и сахаром 200 г	Чай Каркаде с сахаром 200 г	Яйцо вареное 40 г	Хлеб ржаной 30 г
Кофейный напиток на сгущенном молоке 200 г	Бутерброд горячий с колбасой 60 г	Хлеб ржаной 30 г	Вафли весовые 60 г	Чай зеленый с сахаром 200 г	Какао с молоком 200 г
	Хлеб пшеничный 20 г	Хлеб пшеничный 20 г		Хлеб ржаной 30 г	Хлеб пшеничный 20 г
	Хлеб ржаной 30 г			Хлеб пшеничный 20 г	
520 г 549.3 ккал	500 г 587.013 ккал	500 г 563,613 ккал	500 г 578,2 ккал	500 г 587.973 ккал	500 г 572.113 ккал
ОБЕД с 12.30-13.40	ОБЕД с 12.30-13.40	ОБЕД с 12.30-13.40	ОБЕД с 12.30-13.40	ОБЕД с 12.30-13.40	ОБЕД с 12.30-13.40
Салат из свежих огурцов и помидоров 60 г	Салат из моркови и яблок 60 г	Салат из белокочанной капусты 60 г	Салат свеклы с черносливом 60 г	Огурец в нарезке 60 г	
Суп из овощей 200 г	Суп картофельный с горохом 200 г	Суп картофельный с фасолью 200 г	Рассольник "Ленинградский" 200 г	Щи из свежей капусты с картофелем 200г	
Котлета рыбная (горбуша) 100 г	Каша гречневая рассыпчатая 150 г	Плов из отварной свинины 250 г	Капуста тушеная 150 г	Картофельное пюре 150 г	
Рис припущенный 150 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 ржаной 30 г	Компот из кураги 200 г	Компот из смеси сухофруктов 200 г	
Хлеб ржаной 30 г	Хлеб пшеничный 20 г	Хлеб пшеничный 20 г	Хлеб пшеничный 20 г	Хлеб ржаной 30 г	
Хлеб пшеничный 20 г				Батон нарезной 30 г	
760 г 714.313 ккал	730 г 820.1 ккал	710 г 725.883 ккал	750 г 784.632 ккал	770 г 760.013 ккал	
ПОЛДНИК с 16.00-16.15	ПОЛДНИК с 16.00-16.15	ПОЛДНИК с 16.00-16.15	ПОЛДНИК с 16.00-16.15	ПОЛДНИК с 16.00-16.15	ПОЛДНИК с 16.00-16.15
Кисломолочный напиток 200г	Чай с сахаром 200 г	Чай Каркаде с сахаром 200 г	Кисломолочный напиток 200г	Кисель из вишни 200 г	
Кекс "Творожный "	Калач сметанный дрожжевой 100 г	Пирожки, печеные с яблоком 100 г	Пирожки, печеные с капустой 100 г	Булочка с корицей 100 г	
300 г 496.6 ккал	300 г 334.8 ккал	300 г 308.934 ккал	300 г 340.0 ккал	300 г 333.234 ккал	

Меню для детей 7- 11 лет 2 неделя МАОУ "Экономический лицей"

2 неделя 7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
ЗАВТРАК с 09.40-10.50	ЗАВТРАК с 09.40-10.50	ЗАВТРАК с 09.40-10.50	ЗАВТРАК с 09.40-10.50	ЗАВТРАК с 09.40-10.50	ЗАВТРАК с 09.40-10.50
Бутерброд горячий с колбасой 60 г	Каша жидкая молочная рисовая 200 г	Бутерброд с маслом 40 г	Суп молочный с вермишелью 200 г	Каша вязкая молочная пшениная 200 г	Фрукт свежий в ассортименте(яблоко) 120 г
Творожок 150 г	Бутерброд горячий с сыром 50 г	Макаронные отварные 150 г	Бутерброд горячий с сыром 50 г	Бутерброд горячий с колбасой 60 г	Бутерброд с сыром и маслом 50 г
Кофейный напиток с молоком 200 г	Какао с молоком сгущенным 200 г	Колбасные изделия отварные 100 г	Какао с молоком 200 г	Чай Каркаде с сахаром 200 г	Омлет натуральный 150 г
Фрукт свежий в ассортименте(яблоко) 120 г	Яйцо вареное 40 г	Хлеб пшеничный 20 г	Вафли весовые 60 г	Яйцо вареное 40 г	Чай с молоком с сахаром 200 г
	Хлеб пшеничный 20 г	Чайс лимоном и сахаром 200 г			
530 г 506.1 ккал	510 г 578.76 ккал	510 г 560.96 ккал	510 г 542.88 ккал	500 г 550.40 ккал	520 г 532.9 ккал
ОБЕД с 12.30-13.40	ОБЕД с 12.30-13.40	ОБЕД с 12.30-13.40	ОБЕД с 12.30-13.40	ОБЕД с 12.30-13.40	ОБЕД с 12.30-13.40
Салат из свежих огурцов и помидоров 60 г	Салат из моркови с черносливом 60 г	Салат из белокочанной капусты с морковью 60 г	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами 60 г	Огурец в нарезке 60 г	
Щи из свежей капусты со сметаной 200г	Суп крестьянский с крупой(перловой) 200 г	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200 г	Суп сливочный с рыбой(горбуша) 200 г	Суп картофельный с макаронными изделиями 200 г	
Котлета рыбная (минтай) 100 г	Жаркое по- домашнему из свинины 200 г	Плов с курицей 200 г	Рагу из курицы 200 г	Печень говяжья по-строгановски 120 г	
Каша гречневая рассыпчатая 150 г	Компот из груш 200 г	Кисель из облепихи 200 г	Компот из смеси сухофруктов 200 г	Каша перловая рассыпчатая 150 г	
Сок 200 г	Хлеб ржаной 30 г	Батон нарезной 30 г	Батон нарезной 30 г	Напиток из шиповника 200 г	
Хлеб ржаной 30 г	Хлеб пшеничный 20 г	Хлеб ржаной 30 г	Хлеб ржаной 30 г	Хлеб пшеничный 20 г	
Хлеб пшеничный 20 г					
760 г 739.673 ккал	710 г 722.128 ккал	720 г 772.208 ккал	720 г 729.193 ккал	750 г 815.46 ккал	
ПОЛДНИК с 16.00-16.15	ПОЛДНИК с 16.00-16.15	ПОЛДНИК с 16.00-16.15	ПОЛДНИК с 16.00-16.15	ПОЛДНИК с 16.00-16.15	ПОЛДНИК с 16.00-16.15
Кисломолочный напиток 200г	Напиток из шиповника 200 г	Чай Каркаде с сахаром 200 г	Чай зеленый с лимоном и сахаром 200 г	Йогурт 210 г	
Булочка Школьная 100 г	Пирожки, печенье с картофелем 100 г	Слойка с сахаром 100 г	Булочка чайная с творогом 100 г	Ватрушка с повидлом 100 г	
300 г 346.667 ккал	300 г 329.004 ккал	300 г 274.80 ккал	300 г 273.234 ккал	310 г 393.094 ккал	