



Меню ежедневного горячего пятидневного питания детей с учетом требований СанПиН

Первая неделя

Прием пищи, раздел	1-й понедельник (день 1)		1-й вторник (день 2)		1-я среда (день 3)		1-й четверг (день 4)		1-я пятница (день 5)	
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	Каша молочная пшеничная	200	Каша молочная манная	200	Каша молочная кукурузная	200	Каша молочная овсяная «геркулес»	200
	Чай	200	Какао на молоке	200	Батон йодированный с маслом	30/6	Кофейный напиток на молоке	200	Батон йодированный с маслом	30/6
	Батон йодированный с маслом	30/6	Сыр полутвердый	12	Чай сладкий с лимоном	200	Батон йодированный с маслом	30/6	Какао на молоке	200
	Конфета шоколадная	20	Батон йодированный с маслом	30/6	Лимон	10				
Второй завтрак	Апельсин	100	Яблоки	120	Груша	114	Банан	130	Яблоко	130
	Сок фруктовый или овощной	100	Брусничный напиток	100	Напиток из шиповника	100	Напиток брусничный	100	Сок фруктовый или овощной	100
Обед	Салат из зеленого горошка с луком и огурцом консерв. с маслом растительным	84	Помидор свежий	40	Морская капуста	50	Свекольный салат	134	Огурец соленый	40
	Борщ со сметаной на курином бульоне	250	Суп гороховый с гренками	250	Рассольник со сметаной	250	Суп фасолевый с гренками	250	Щи со сметаной на курином бульоне	250
	Котлета	80	Зразы картофельные с мясом	220	Гуляш со сметанным соусом	80	Тефтели в сметанном соусе	95/50	Гуляш из курицы со сметанным соусом	80/30
	Гречка отварная	90	Напиток из плодов шиповника	200	Каша перловая рассыпчатая	90	Компот из свежих фруктов (груша, яблоко)	200	Изделия макаронные отварные	120
	Кисель брусничный	200	Хлеб ржано-пшеничный	50	Хлеб ржано-пшеничный	50	Хлеб ржано-пшеничный	50	Компот из смеси сухофруктов	200
	Хлеб ржано-пшеничный	50			Компот из кураги	200			Хлеб ржано-пшеничный	40
Полдник	Вафли 50		Пирожки печеные из теста дрожжевого с печенью	75	Рогалики творожные с сахаром	100	Лепешка якутская	70	Бутерброд горячий с сыром	30/20/5
	Кефир	180	Ряженка	180	Кефир	180	Ряженка	180	Кефир	180
Ужин	Сырники	160	Рыба красная под омлетом	200	Капуста тушеная с сосиской	180	Овощи тушеные	225	Рыба запеченная	95
	Шоколадный соус	35	Гарнир овощной	60	Чай сладкий	200	Яйцо куриное вареное	40	Картофель отварной	156
	Кофейный напиток	200	Сок фруктовый	200	Хлеб из муки пшеничной высшего сорта	50	Хлеб из муки пшеничной высшего сорта	50	Огурец свежий	55
	Хлеб из муки пшеничной высшего сорта с маслом сливочным	50/6	Хлеб из муки пшеничной высшего сорта с маслом сливочным	50/6			Чай	200	Хлеб из муки пшеничной высшего сорта с маслом сливочным	30/6
							Зефир	30	Чай сладкий	200

Вторая неделя

Прием пищи, раздел	2-й понедельник (день 6)		2-й вторник (день 7)		2-я среда (день 8)		2-й четверг (день 9)		2-я пятница (день 10)	
Завтрак	Каша молочная кукурузная	200	Пудинг творожный с морковью	200	Каша молочная ячневая	200	Каша молочная овсяная «геркулес»	200	Каша молочная пшеничная	200
	Кофейный напиток на молоке	200	Молоко сгущенное с сахаром	20	Чай сладкий	200	Какао на молоке	200	Кофейный напиток на молоке	200
	Батон йодированный с маслом	30/6	Батон йодированный с маслом	30/6	Лимон	10	Сыр полутвердый	12	Ваз он йодированный с маслом	30/6
			Какао на молоке	200	Батон с маслом йодированный	30/6	Батон йодированный с маслом	30/6		
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	100	Сок фруктовый или овощной	110	Сок фруктовый или овощной	100	Компот из смеси сухофруктов	100	Сок фруктовый или овощной	100
	Яблоко	120	Апельсин	100	Груши	100	Банан	100	Яблоко	100
Обед	Перец сладкий свежий	47	Салат из моркови с чесноком с растительным маслом	90	Салат свекольный с растительным маслом	110	Огурец свежий	55	Помидор свежий	66
	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	Суп полевой	250	Суп перловый со сметаной	250	Щи со сметаной	250	Суп с фрикадельками	250
	Котлета из мяса птицы	80	Печень по-строгановски в сметанном соусе	80/30	Рулет мясной с пшеном	100	Рыбная котлета	100	Гуляш со сметанным соусом	80/30
	Каша гречневая рассыпчатая	85	Пюре картофельное	180	Компот из свежих фруктов (яблоко)	200	Томатный соус	30	Изделия макаронные отварные	120
	Компот из брусники	200	Кисель брусничный	200	Хлеб ржано-пшеничный	50	Каша рисовая рассыпчатая	90	Кисель брусничный	200
	Хлеб ржано-пшеничный	50	Хлеб ржано-пшеничный	50			Напиток из плодов шиповника	200	Хлеб ржано-пшеничный	50
Полдник	Баранка	40	Мини-пицца	110	Печенье сахарное	40	Ватрушка королевская	80	Лепешка якутская	70
	Кефир	180	Ряженка	180	Кефир	180	Ряженка	180	Кефир	180
Ужин	Мясо отварное (жеребятина)	45	Уха из свежей рыбы	250	Икра кабачковая	50	Горошек зеленый/кукуруза консервиров.	65	Овощное рагу	184
	Винегрет овощной	160	Гренки с маслом	50/5	Запеканка картофельная с морковью и луком	160	Биточки мясные	80	Яйцо куриное вареное	40
	Чай сладкий	200	Чай сладкий	200	Какао на молоке	200	Хлеб из муки пшеничной высшего сорта	50	Компот из смеси сухофруктов	200
	Хлеб из муки пшеничной высшего сорта с маслом сливочным	50/6			Хлеб из муки пшеничной высшего сорта с маслом сливочным	50/6	Чай	200	Хлеб из муки пшеничной высшего сорта	50
							Конфета шоколадная	20		

Третья неделя

Прием пищи-раздел	3-й понедельник (день 11)		3-й вторник (день 12)		3-я среда (день 13)		3-й четверг (день 14)		3-я пятница (день 15)	
Завтрак	Каша молочная манная	200	Творожная запеканка с изюмом	160	Каша молочная пшеничная	200	Каша молочная ячневая	200	Каша молочная кукурузная	200
	Сыр полутвердый	12	Сметанный подлив	30	Кофейный напиток на молоке	200	Батон йодированный с маслом	30/6	Яйцо куриное вареное	40
	Батон йодированный с маслом	30/6	Батон йодированный с маслом	30/6	Батон йодированный с маслом	30/6	Чай сладкий с молоком	200	Батон йодированный с маслом	30/6
	Кофейный напиток на молоке	200	Какао на молоке	200					Какао на молоке	200
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	100	Напиток брусничный	100	Напиток из шиповника	100	Сок фруктовый или овощной	100	Напиток из шиповника	100
	Яблоко	100	Груша	114	Банан	130	Апельсин	100	Яблоко	100
Обед	Салат из зеленого горошка с луком и огурцом консерв. с маслом растительным	84	Помидор свежий	80	Морская капуста	50	Огурец свежий	65	Салат свекольный с растительным маслом	80
	Суп харчо	250	Свекольник со сметаной на курином бульоне	250	Борщ со сметаной	250	Суп по-якутски	250	Щи со сметаной на курином бульоне	250
	Шницель куриный	80	Оладьи из печени	50	Плов	180	Жаркое по-домашнему	220	Котлета с подливом	80/30
	Гречка отварная	85	Пюре картофельное	150	Хлеб ржано-пшеничный	50	Кисель брусничный	200	Гречка отварная	77
	Кисель брусничный	200	Компот из смеси сухофруктов	200	Компот из кураги	200	Хлеб ржано-пшеничный	40	Кисель брусничный	200
	Хлеб ржано-пшеничный	50	Хлеб ржано-пшеничный	50					Хлеб ржано-пшеничный	50
Полдник	Вафли	50	Манник	80	Пирог брусничным	70	Батон с джемом	30/20	Якутская лепешка	70
	Кефир	180	Ряженка	180	Кефир	180	Ряженка	180	Молоко	180
Ужин	Капуста тушеная	140	Омлет	80	Рыбная котлета	75	Ленивые вареники	80	Макаронные изделия	120
	Рыба запеченная	94	Салат морковный с чесноком	114	Овощи тушеные	140	Салат морковный	114	сыр	19
	Хлеб из муки пшеничной высшего сорта с маслом сливочным	50/6	Хлеб из муки пшеничной высшего сорта с маслом сливочным	50/5	Хлеб из муки пшеничной высшего сорта	50	Хлеб из муки пшеничной высшего сорта	30	Фасоль стручковая	95
	Чай сладкий с лимоном	200	Чай сладкий с молоком	200	Чай	200	Чай	200	Хлеб из муки пшеничной высшего сорта	50
	Лимон	10			Зефир	30	Мармелад	25	Сок	200

Четвертая неделя

Прием пищи, раздел	4-й понедельник (день 16)		4-й вторник (день 17)		4-я среда (день 18)		4-й четверг (день 19)		4-я пятница (день 20)	
Завтрак	Каша молочная гречневая	200	Каша молочная ячневая	200	Каша молочная пшеничная	200	Суп молочный вермишелевый	200	Каша молочная овсяная «геркулес»	200
	Кофейный напиток на молоке	200	Какао на молоке	200	Чай сладкий с молоком	200	Кофейный напиток на молоке	200	Какао на молоке	200
	Сыр полутвердый	12	Яйцо куриное вареное	40	Батон йодированный с маслом	30/6	Сыр полутвердый	12	Вагон йодированный с маслом	30/6
	Ватой йодированный с маслом	30/6	Батон йодированный с маслом	30/6			Батон йодированный с маслом	30/6		
Второй завтрак	Брусничный напиток	100	Сок фруктовый или овощной	100	Напиток из плодов шиповника	200	Сок фруктовый или овощной	100	Брусничный напиток	100
	Яблоко	100	Мандарин	100	Груша	114	Банан	155	Груша	114
Обед	Огурец свежий	35	Морская капуста	50	Помидор свежий	74	Салат свекольный с растительным маслом	110	Огурец свежий	68
	Суп но-якутски/домашний	250	Суп геркулесовый	250	Рассольник со сметаной	250	Щи со сметаной	250	Свекольник со сметаной	250
	Солянка с мясом	220	Жаркое по-домашнему	220	Котлета	80	Кнели в сметанном соусе	150	Рыбное суфле	80
	Компот из смеси сухофруктов	200	Напиток из плодов шиповника	200	Каша перловая рассыпчатая	90	Кисель брусничный	200	Каша рисовая рассыпчатая	90
	Хлеб ржано-пшеничный	50	Хлеб ржано-пшеничный	50	Компот из брусники	200	Хлеб ржано-пшеничный	50	Компот из свежих фруктов (яблоко)	200
					Хлеб ржано-пшеничный	50			Хлеб ржано-пшеничный	50
Полдник	Пряник	40	Лепешка якутская	70	Сочник с творогом	120	Печенье сахарное	40	Рябчики	55
	Кефир	180	Ряженка	180	Кефир	180	Ряженка	180	Кефир	180
Ужин	Сырники	160	Овощи тушеные	225	Рыба запеченная	70	Помидор свежий	78	Кукуруза консервированная	60
	Джем	20	Сосиска	70	Овощи в сухарях	100	Картофельная котлета	150	Мясо отварное (жеребятина)	45
	Сок морковный	200	Чай сладкий с лимоном	200	Чай сладкий	200	Чай сладкий с молоком	200	Макароны отварные	120
	Хлеб из муки пшеничной высшего сорта с маслом сливочным	50/6	Хлеб из муки пшеничной высшего сорта с маслом сливочным	50/6	Хлеб из муки пшеничной высшего сорта	50	Хлеб из муки пшеничной высшего сорта с маслом сливочным	50/6	Компот из смеси сухофруктов	200
									Хлеб из муки пшеничной высшего сорта	50