

«

**Примерное 14-ти дневное меню для детей и подростков в
возрасте от 3 до 7 лет, с 7 до 11 лет, с 12 до 18 лет**

Сезон: зимне-весенний

Разработано

ООО «Уральский региональный

центр питания» г. Пермь

Меню для детей в возрасте 4-11 лет
на завтрак - все время перес.

	1 неделя - ПН	1 неделя - ВТ	1 неделя - СР
Завтрак	Каша "Дружба" - 200 Сыр полутвердый (порциями) - 20 Масло сливочное (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 60 Какао с молоком - 200	Каша пшеничная жидкая - 200 Омлет натуральный - 80 Хлеб пшеничный формовой - 60 Чай с молоком - 200	Соуски отварные - 130 Картофель отварной - 150 Хлеб пшеничный формовой - 60 Напиток из цикория с молоком - 200
1-й завтрак	Шарлотка с яблоками - 100 Фрукты свежие - 100 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Печенье - 50 Фрукты свежие - 100 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Запеканка манная со свежими плодами (яблоко) - 100 Повидло (порциями) - 30 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком (заправка) - 100 Свекольник - 250 Сметана - 10 Котлеты Периские - 100 Макаронные изделия отварные - 180 Икра кабачковая (конс) - 50 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из смеси сохобобов - 200	Салат из капусты белокочанной и морской (заправка) - 100 Солянка рыбная (горбуша) - 250 Сметана - 10 Запеканка картофельная с мясом - 250 Огульца соленные (порциями) - 50 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из плодов или ягод сушеных (курага) - 200	Салат витаминный (заправка) - 100 Суп-пюре из картофеля - 250 Сметана - 5 Пудинг из говядины - 100 Рагу из овощей (1-й вариант) - 150 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из плодов или ягод сушеных (мяом) - 200
Полдник	Ватрушка «Лаконка» - 75 Фрукты свежие - 110 Кисель из повидла, джема, варенья - 200	Кекс «Детский» - 75 Фрукты свежие - 110 Кисель из повидла, джема, варенья - 200	Сырники из творога запеченные - 70 Варенье (порциями) - 20 Фрукты свежие - 110 Кофейный напиток - 200
Ужин	Шницель рыбный натуральный (горбуша) - 100 Пюре картофельное - 150 Помидоры (консерв.) порциями - 75 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Чай с медом, вареньем или джемом - 200	Салат из моркови - 100 Пудинг творожный запеченный - 180 Джем (порциями) - 50 Хлеб пшеничный формовой - 40 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из апельсинов с яблоками - 200	Шницели из птицы припущенные (кура) - 80 Пюре из тыквы - 180 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Чай с лимоном - 200
2-й ужин	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15

1 неделя - ЧТ	1 неделя - ПТ	1 неделя - СБ
<p>Суп молочный с макаронными изделиями - 250 Сыр полутвердый (порциями) - 20 Масло сливочное (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 60 Чай с медом, вареньем или джемом - 200</p>	<p>Омлет с рисовой кашей - 200 Кукуруза отварная (конс) - 100 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 60 Какао с молоком - 200</p>	<p>Каша гречневая вязкая - 200 Бутерброды с сыром (1-й вариант) - 45 Хлеб пшеничный формовой - 40 Чай с лимоном - 200</p>
<p>Вафли - 50 Фрукты свежие - 100 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200</p>	<p>Пряники - 40 Фрукты свежие - 100 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200</p>	<p>Запеканка пшеничная со свежими плодами (яблоко) - 100 Повидло (порциями) - 30 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200</p>
<p>Салат картофельный с редькой и яблоками (заправка) - 100 Рассольник домашний - 250 Сметана - 10 Котлеты из говядины - 100 Пюре из овощей (морковь) - 150 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из смеси сухофруктов - 200</p>	<p>Салат сельдь с картофелем - 100 Суп крестьянский с крупой - 250 Сметана - 10 Кнели мясные из говядины - 100 Макаронные изделия отварные - 180 Огурцы соленные (порциями) - 50 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из яблок с лимоном - 200</p>	<p>Винегрет овощной (заправка) - 100 Суп картофельный с бобовыми - 250 Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным (кура) - 80 Рагу из овощей (1-й вариант) - 150 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из плодов или ягод сушеных (курага) - 200</p>
<p>Булочка российская - 90 Фрукты свежие - 110 Кисель из апельсина - 200</p>	<p>Колбасные изделия, запеченные в тесте - 180 Фрукты свежие - 110 Кофейный напиток с молоком - 200</p>	<p>Ватрушка «Лакомка» - 75 Фрукты свежие - 110 Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) - 200</p>
<p>Рыба, тушеная в томате с овощами (филе минтая) - 120 Картофельный пудинг - 150 Масло сливочное (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из свежих плодов и ягод (груша) - 200</p>	<p>Голубцы ленивые - 100 Пюре картофельное - 150 Икра кабачковая (конс) - 50 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Чай с молоком - 200</p>	<p>Оладьи из печени по-купецки - 100 Картофель отварной в молоке - 150 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Кисель из мандаринов - 200</p>
<p>Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15</p>	<p>Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15</p>	<p>Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15</p>

1 неделя - ВС	2 неделя - ПН	2 неделя - ВТ
Каша рисовая молочная жидкая - 200 Бутерброды с маслом (1-й вариант) - 35 Хлеб пшеничный формовой - 40 Напиток из цикория с молоком - 200 Вафли - 50 Фрукты свежие - 100 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Омлет с пшениной кашей - 200 Кукуруза отварная (конс) - 100 Хлеб пшеничный формовой - 60 Чай с молоком - 200 Печенье - 40 Фрукты свежие - 100 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Каша "Дружба" - 200 Сыр полутвердый (порциями) - 25 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 60 Какао с молоком - 200 Пряники - 40 Фрукты свежие - 100 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200
Салат из свёклы с чесноком (заправка) - 100 Щи из свежей капусты с картофелем - 250 Фрикадельки мясные - 50 Сметана - 10 Рыба припущенная (горбуша) - 140 Картофельный пудинг - 150 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из смеси сухофруктов - 200	Салат картофельный с огурцами солеными - 100 Борщ с картофелем - 250 Сметана - 10 Мясо тушеное - 100 Макароны изделия отварные - 180 Икра кабачковая (конс) - 50 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из свежих плодов и ягод (груша) - 200	Салат из капусты белокачанной и морской (заправка) - 100 Рассольник домашний - 250 Сметана - 10 Котлеты из говядины - 100 Пюре из тыквы - 150 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из плодов или ягод сушеных (курага) - 200
Запеканка пшеничная - 150 Варенье (порциями) - 50 Фрукты свежие - 110 Кофейный напиток - 200	Сырники из творога запеченные - 70 Варенье (порциями) - 30 Фрукты свежие - 110 Компот из свежих плодов и ягод (груша) - 200	Колбасные изделия, запеченные в тесте - 180 Фрукты свежие - 110 Кофейный напиток с молоком - 200
Салат из моркови - 100 Пудинг творожный запеченный - 180 Джем (порциями) - 50 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Чай с медом, вареньем или джемом - 200	Птица в соусе с томатом (кура) - 100 Пюре из тыквы - 180 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Кисель из повидла, джема, варенья - 200	Котлеты "Нежные" - 80 Капуста отварная - 180 Масло сливочное (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Чай с лимоном - 200
Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15

2 неделя - СР	2 неделя - ЧТ	2 неделя - ПТ
<p>Каша пшеничная молочная жидкая - 200 Бутерброды с сырной пастой (1-й вариант) - 35 Хлеб пшеничный формовой - 40 Чай с медом, вареньем или джемом - 200</p> <p>Запеканка рисовая со свежими плодами (яблоко) - 100 Повидло (порциями) - 30 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200</p>	<p>Макаронник (макаронная запеканка) - 200 Бутерброды с маслом (1-й вариант) - 35 Хлеб пшеничный формовой - 40 Напиток из цикория с молоком - 200</p> <p>Печенье - 50 Фрукты свежие - 100 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200</p>	<p>Суп молочный с крупой (гречневый) - 250 Сыр полутвердый (порциями) - 20 Масло сливочное (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой - 60 Чай с лимоном - 200</p> <p>Шарлотка с яблоками - 100 Фрукты свежие - 100 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200</p>
<p>Салат сельдь с картофелем - 100 Суп-пюре из картофеля - 250 Сметана - 5 Гуляш из говядины - 100 Пюре картофельное - 150 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из яблок с лимоном - 200</p>	<p>Салат из свёклы с чесноком (заправка) - 100 Щи из свежей капусты с картофелем - 250 Сметана - 10 Тефтели из говядины в молочном соусе - 100 Картофельный пудинг - 150 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из смеси сухофруктов - 200</p>	<p>Салат витаминный (заправка) - 100 Свеклыник - 250 Сметана - 10 Запеканка картофельная с мясом - 250 Огурцы соленые (порциями) - 50 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) - 200</p>
<p>Ватрушка «Лаконка» - 75 Фрукты свежие - 110 Кисель из мандарinov - 200</p> <p>Рыба отварная (Филе минтая) - 100 Картофель отварной - 150 Икра кабачковая (конс) - 50 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из апельсинов с яблоками - 200</p>	<p>Булочка дорожная - 90 Масло сливочное (порциями) - 15 Фрукты свежие - 110 Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) - 200</p> <p>Салат из моркови - 100 Пудинг творожный запеченный - 180 Джем (порциями) - 30 Хлеб пшеничный формовой - 35 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Чай с молоком - 200</p>	<p>Сырники из творога запеченные - 70 Варенье (порциями) - 20 Фрукты свежие - 110 Кофейный напиток с молоком - 200</p> <p>Рыба, запеченная под молочным соусом с картофельным пюре (горбуша) - 250 Кукуруза отварная (конс) - 75 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Компот из яблок с лимоном - 200</p>
<p>Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15</p>	<p>Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15</p>	<p>Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15</p>

2 неделя - СБ	2 неделя - ВС
Каша рисовая молочная жидкая - 200 Омлет натуральный - 80 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 60 Кефир с молоком - 200 Вафли - 40 Фрукты свежие - 100 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200	Запеканка пшеничная с творогом - 200 Джем (порциями) - 50 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 60 Чай с молоком - 200 Пряники - 50 Фрукты свежие - 100 Соки овощные, фруктовые и ягодные - 200
Винегрет овощной (заправка) - 100 Уха рыбацкая (горбуша) - 250 Голубцы ленивые - 100 Пюре картофельное - 150 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из плодов или ягод сушеных (курага) - 200	Салат картофельный с редькой и яблоками (заправка) - 100 Рассольник домашний на мясном бульоне - 250 Сметана - 10 Котлеты из говядины с овощами - 100 Пюре из тыквы - 180 Хлеб пшеничный формовой - 70 Хлеб ржано-пшеничный - 70 Компот из свежих плодов и ягод (груша) - 200
Запеканка пшеничная - 150 Варенье (порциями) - 30 Фрукты свежие - 110 Кисель из апельсина - 200 Котлеты "Школьные" - 80 Рагу из овощей (1-й вариант) - 150 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Чай с медом, вареньем или джемом - 200	Пицца школьная - 200 Фрукты свежие - 110 Кофейный напиток - 200 Рыба припущенная (филе минтая) - 120 Картофель отварной в молоке - 150 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 45 Хлеб ржано-пшеничный - 30 Напиток из цикория с молоком - 200
Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15	Кисломолочный напиток - 200 Баранки - 15

