

**Примерное двухнедельное циклическое меню
для учащихся школы-интерната №89
в категории с 7-11 лет и с 12-18 лет**

Понедельник 1 неделя 7-11 лет		Выход продукции (гр)
Завтрак I	Каша молочная гречневая с /м	200
	Сыр порционно	17/26
	Масло сливочное	10
	Какао с молоком	200
	Батон	35/56
Завтрак II	Сок фруктовый	200
	Яблоко	140
Обед:	Салат из сол. огурцов с луком, р/м	60/100
	Суп с вермишелью на кур.бульоне	250
	Плов из птицы отварной	180/250
	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный	70/84
	Хлеб ржаной	56/84
Полдник	Ватрушка с повидлом	50/30
	Ряженка	150/180
Ужин I:	Салат витаминный	120
	Цыплята тушёные с овощами	120
	Пюре картофельное	230
	Яблоко	60
	Сок	200
	Булка с маслом и сыром	24/10/20
	Хлеб ржаной	36
Ужин II:	Кефир	180

Понедельник 2 неделя 12-18 лет		Выход продукции (гр)
Завтрак I	Каша молочная геркулесовая с/м Какао с молоком Масло сливочное Сыр порционнo Булка	250 200 10 17/26 35/56
Завтрак II	Сок фруктовый Яблоко	200 140
Обед:	Салат из свеклы с сол.огурцом Суп картофельный с крупой на кур.бульоне со сметаной Голубцы ленивые с соусом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	80/150 250 200 280/30 200 56/84 70/84
Полдник:	Ряженка	150/180
Ужин I:	Пирожок с морковью Тефтели мясные с рисом Соус том/сметанный Чай сладкий с лимоном Яблоко Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	90 160 50 200 60 36 36
Ужин II:	Йогурт Батон	180 24

Вторник 1 неделя 7-11 лет		Выход продукции (гр)
Завтрак I:	Рыба под омлетом Сыр порционно Масло сливочное Чай сладкий Батон	150/180 18/26 10 200 35/56
Завтрак II:	Банан	140
Обед:	Салат из св.овощей с р/м Щи со смет.из св.кап.на мкб Сердце тушёное в см/соусе Овощи тушёные Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	90/100 250 170/200/20 120/180 200 70/84 56/84
Полдник:	Йогурт	150/180
Ужин I:	Салат из свеклы с сол/огур,зел.гор.,р/м Рыба тушёная в томате с овощами Картофель отв,с маслом Чай с молоком Банан Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	100 120 200 200 60 36 72
Ужин II:	Молоко кипячёное Булка	200 24

Вторник 2 неделя 12-18 лет		Выход продукции (гр)
Завтрак I:	Каша молочная манная с маслом Сыр порционно Масло сливочное Чай с молоком Батон	200/250 18/26 10 200 35/56
Завтрак II:	Банан	140
Обед:	Салат из св.огурцов и помидоров с р/м Рассольник Петербургский на мкб Пудинг рыбный Пюре картофельное Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	90/100 250 100/120 200 200 56/84 62/76
Полдник:	Булочка с изюмом Чай с лимоном	50 200
Ужин I:	Салат из сол.огурцов,свеклы,зел.гор,р/м Котлета рыбная Рагу овощное Сок Банан Булка Хлеб ржаной	100 120 230 200 60 24 36
Ужин II:	Молоко кипячёное Вафли	190 15

Среда 1 неделя 7-11 лет		Выход продукции (гр)
Завтрак I:	Запеканка творожная со сгущ.мол Масло сливочное Какао с молоком Батон	200/250/35 10 200 35/56
Завтрак II:	Сок Груша	200 140
Обед:	Салат из св.помидоров ,бол.перца,р/м Борщ на мкб со сметаной Гуляш из говядины Макароны отв.с маслом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	100 250 100/120 150/160 200 56/84 70/84
Полдник:	Молоко кипячёное Печенье	200 10/18
Ужин I:	Бигус Яйцо отварное Сок Груша Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	200 40 200 60 36 36
Ужин II:	Ряженка Печенье	180 15

Среда 2 неделя 12-18 лет		Выход продукции (гр)
Завтрак I:	Суп молочный с мак.изделиями Масло сливочное Кофейный напиток с молоком Батон	250 10 200 35/56
Завтрак II:	Сок фруктовый Груша	200 140
Обед:	Салат из св.помидоров ,бол.перца,р/м Свекольник на мкб со сметаной Жаркое по домашнему Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	100 250 240 200 56/84 70/84
Полдник:	Йогурт Печенье	150/180 10/17
Ужин I:	Запеканка творож с изюм. и сгущ.мол Каша геркулесовая с маслом Груша Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	220/30 200 60 200 36 51
Ужин II:	Молоко кипячёное Булка	150 24

Четверг 1 неделя 7-11 лет		Выход продукции (гр)
Завтрак I:	Каша пшённая молочная с/м Масло сливочное Кофейный напиток с молоком Батон	200 10 200 35/56
Завтрак II:	Сок Апельсин	200 140
Обед:	Салат из св.огурцов с р/м Суп картоф. с горох и филе цыплёнка Шницель рыбный натуральный Картофель отварной Чай с лимоном Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	60/100 250 80/100 150 200 56/84 70/84
Полдник:	Вафли Кефир	10/18 150/180
Ужин I:	Биточки из говядины Макароны отварные с маслом Компот из сухофруктов Апельсин Мандарин Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	100 180 200 60 50 72 62
Ужин II:	Молоко кипячёное Булка с маслом	200 48/5

Четверг 2 неделя <i>12-18 лет</i>		Выход продукции (гр)
Завтрак I:	Каша молочная «Дружба» с маслом Масло сливочное Кофейный напиток с молоком Батон	200 10 200 35/56
Завтрак II:	Сок Апельсин	200 140
Обед:	Салат из св.огурцов с р/м Суп с рыб.фрикад. на рыб.бул Сердце тушёное с овощами Гречка отварная с маслом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	60/100 250 100/120 150/200 200 56/84 70/84
Полдник:	Кефир	150/180
Ужин I:	Салат витаминный с р/м Котлета рубленая из кур Вермишель отварная с маслом Чай с лимоном Апельсин Мандарин Хлеб ржаной Бутерброд с повидлом	120 100 180 200 60 50 72 59/15
Ужин II:	Молоко кипячёное Булка	150 48

Пятница 1 неделя 7-11 лет		Выход продукции (гр)
Завтрак I:	Омлет Масло сливочное Кофейный напиток Батон	150/5 10 200 35/56
Завтрак II:	Сок Мандарин	200 125
Обед:	Икра свекольная Суп из овощей на мкб со сметаной Запеканка картофельная с мясом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	80/120 250 200 200 56/84 70/84
Полдник:	Булочка домашняя Йогурт	50 150/180

Пятница 2 неделя 12-18 лет		Выход продукции (гр)
Завтрак I:	Сырники из творога со сгущ.мол Масло сливочное Кофейный напиток с молоком Батон	200/220/35 10 200 35/56
Завтрак II:	Мандарин	125
Обед:	Салат из белокочанной капусты с р/м Суп на мкб с картофелем Биточки по белорусски Макароны отварные с маслом Чай с сахаром Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	150 250 90/100 150/160 200 56/84 70/84
Полдник:	Вафли Йогурт	10/17 150/180