

23 октября 2017 года

Выход 1-4 кл.	Выход 5-11 кл.
------------------	-------------------

Завтрак

70	80	Омлет
60/10/15	60/10/20	Бутерброд (сливочное масло и сыр)

Обед

Холодные блюда

70	80	Салат "Столичный" с мясом кур
70	80	Салат овощной с растительным маслом (томат, огурец, болгарский перец)

Первые блюда

250	350	Борщ московский с курицей
-----	-----	---------------------------

Вторые блюда

90/50	100/50	Тефтели куриные в сливочном соусе
110	130	Филе трески под маринадом

Гарнир

150	200	Макароны отварные (с сыром по требованию)
150	200	Каша гречневая

Полдник

200	200	Молочный продукт
1 шт.	1 шт.	Фрукт сезонный
90/30	90/30	Слойка

Ужин

100	125	Овощи натуральные
110	130	Филе индейки запечённое
90	100	Биточки из мяса говядины
150	200	Рис отварной

Напитки

150	200	Чай с лимоном
150	200	Компот из свежих ягод

Хлеб

60	60	Хлеб белый
60	60	Хлеб черный

ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

Выход 1-4 кл.	Выход 5-11 кл.
---------------------	----------------------

Завтрак

220	250	Каша молочная "Дружба"
220	250	Каша "Дружба" на воде с вишней

Обед

70	80	Салат из свеклы с черносливом маслом
----	----	--------------------------------------

Первые блюда

250	350	Суп-пюре из шпината
-----	-----	---------------------

Вторые блюда

90	100	Говядина отварная с овощами
110	130	Филе индейки запеченное в бульоне

Гарнир

150	200	Картофель отварной
-----	-----	--------------------

Напитки

100	150	Напиток "Каркаде" без сахара
-----	-----	------------------------------

24 октября 2017 года

Выход **Выход**

1-4 **5-11**

кл. **кл.**

Завтрак

220	250	Манник с киселем
60/15	60/20	Бутерброд с запечённым мясом (говядина)
150	200	Кофейный напиток с молоком

Обед

Холодные блюда

70	80	Салат овощной (огурец и томат)
70	80	Винегрет овощной

Первые блюда

250	350	Рассольник с курами
-----	-----	---------------------

Вторые блюда

110/50	130/50	Филе рыбы запечённое с помидорами
110	130	Шницель куриный

Гарнир

150	200	Картофельное пюре
150	200	Фасоль стручковая отварная

Полдник

200	200	Молочный продукт
1 шт.	1 шт.	Фрукт сезонный
90/30	90/30	Шарлотка с яблоками

Ужин

90/50	100/75	Бефстроганов из отварной говядины
110	130	Куры тушеные с морковью и луком
150	200	Макароны отварные
220	250	Овощи свежие натуральные

Напитки

150	200	Чай с лимоном
150	200	Компот из свежемороженных ягод

Хлеб

60	60	Хлеб белый
60	60	Хлеб черный

ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

Выход 1-4 кл.	Выход 5-11 кл.
---------------------	----------------------

Завтрак

220	250	Каша молочная пшенная
220	250	Каша пшенная на воде с курагой

Обед

70	80	Салат из моркови с курагой и сметаной
----	----	---------------------------------------

Первые блюда

250	350	Суп-пюре овощной
-----	-----	------------------

Вторые блюда

90	100	Мясо говядины с черносливом
----	-----	-----------------------------

Гарнир

150	200	Рис припущенный
-----	-----	-----------------

Напитки

150	200	Компот из сухофруктов без сахара
-----	-----	----------------------------------

25 октября 2017 года

Выход **Выход**
1-4 кл. **5-11 кл.**

Завтрак

70	80	Творог натуральный со сметаной
60/10/15	60/10/20	Бутерброд с маслом и сыром
200	200	Какао с молоком

Обед

Холодные блюда

100	125	Салат "Весна" (редис дайкон, свежий огурец, зеленый лук , яйцо)
100	125	Салат из моркови с сыром и растительным маслом

Первые блюда

250	350	Суп гороховый с фрикадельками
------------	------------	-------------------------------

Вторые блюда

110	130	Котлета рыбная из трески
110	130	Котлеты из филе индейки

Гарнир

150	200	Рис отварной
150	200	Картофель тушеный с овощами (морк.,лук.)

Полдник

200	200	Молочный продукт
1 шт.	1 шт.	Фрукт сезонный
90/30	90/30	Плюшка с сахаром

Ужин

90	100	Голубцы ленивые
90	100	Гуляш из говядины
150	200	Каша гречневая
220	250	Овощи свежие натуральные

Напитки

200	200	Чай с лимоном
200	200	Компот из свежемороженных ягод

Хлеб

60	60	Хлеб белый
60	60	Хлеб черный

ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

Выход 1-4 кл.	Выход 5-11 кл.
---------------------	----------------------

Завтрак

200	250	Каша геркулесовая молочная
200	250	Каша вязкая из хлопьев геркулеса с яблоками

Обед

70	80	Салат из белокочанной капусты с болгарским перцем и маслом
----	----	--

Первые блюда

250	350	Суп постный овощной
-----	-----	---------------------

Вторые блюда

90	100	Говядина отварная
----	-----	-------------------

Гарнир

150	200	Макароны отварные
-----	-----	-------------------

Напитки

200	200	Напиток из сухофруктов без сахара
-----	-----	-----------------------------------

26 октября 2017 года

Выход
1-4
кл.

Выход
5-11
кл.

Завтрак

2 шт.	2 шт.	Блинчики с вареньем
60/15	60/20	Бутерброд с запеченным мясом (курица)

Обед

Холодные блюда

70	80	Салат из белого редиса с огурцом
70	80	Салат овощной (томат с зеленым луком и растительным маслом)

Первые блюда

250	350	Суп норвежский с горбушей
-----	-----	---------------------------

Вторые блюда

110	130	Филе трески запечённое по-ленинградски
90	100	Котлеты из говядины

Гарнир

150	200	Рис отварной
150	200	Капуста цветная отварная

Полдник

200	200	Молочный продукт
1 шт.	1 шт.	Фрукт сезонный
90/30	90/30	Открытый пирог с мясом и сыром

Ужин

110	130	Котлеты Пожарские
90	100	Говядина отварная
150	200	Каша гречневая
220	250	Овощи свежие натуральные

Напитки

150	200	Чай с лимоном
150	200	Компот из свежемороженных ягод

Хлеб

60	60	Хлеб белый
60	60	Хлеб черный

ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

Выход 1-4 кл.	Выход 5-11 кл.
---------------------	----------------------

Завтрак

200	250	Каша гречневая на молоке
200	250	Каша гречневая на воде с яблоками

Обед

70	80	Салат из свеклы с яйцом и растительным маслом
----	----	---

Первые блюда

250	350	Суп-пюре из брокколи с гренками
-----	-----	---------------------------------

Вторые блюда

75	100	Филе грудки индейки запеченое в яйце
----	-----	--------------------------------------

Гарнир

150	200	Каша гречневая
150	200	Макароны отварные (с сыром по просьбе)

Напитки

150	200	Напиток из сухофруктов без сахара
-----	-----	-----------------------------------

27 октября 2017 года

Выход 1-4 кл.	Выход 5-11 кл.
---------------------	----------------------

Завтрак

60/15	60/20	Бутерброд с рыбой
150	200	Кофейный напиток (цикорий) с молоком
1 шт.	1шт.	Яйцо отварное

Обед

Холодные блюда

70	80	Салат из б/к капусты со свежим огурцом и маслом
70	80	Салат из свежих огурцов с томатом и маслом

Первые блюда

250	350	Суп-гуляш куриный
-----	-----	-------------------

Вторые блюда

110	130	Биточки паровые из филе грудки индейки
-----	-----	--

110	130	Филе трески запечённое
-----	-----	------------------------

Гарнир

150	200	Картофель запечённый
150	200	Макароны отварные (с сыром по требованию)

Полдник

200	200	Молочный продукт
1 шт.	1 шт.	Фрукт сезонный

90/30	90/30	Плюшка московская
-------	-------	-------------------

Ужин

90	100	Мясо отварное
110	130	Котлеты из куриного филе запечённые
150	200	Картофельное пюре
220	250	Овощи свежие натуральные

Напитки

150	200	Чай с лимоном
150	200	Компот из свежемороженных ягод

Хлеб

60	60	Хлеб белый
60	60	Хлеб черный

ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

1-4 кл.	5-11 кл.
------------	-------------

Завтрак

200	250	Каша молочная геркулесовая
200	250	Каша геркулесовая на воде с яблоками запеч

Обед

70	80	Салат из моркови с йогуртом
----	----	-----------------------------

Первые блюда

250	350	Суп-пюре из тыквы
-----	-----	-------------------

Вторые блюда

90	100	Азу из отварной говядины
----	-----	--------------------------

Гарнир

150	200	Рис отварной
-----	-----	--------------

Напитки

200	200	Напиток из шиповника
-----	-----	----------------------