

Согласовано:
Директор АНОО «НЧШ» Тетерлев М.В.



Утверждаю:
ИП Шарипов



Меню

Наименование блюда	Выход (вес) порции (мл или гр)
1 день	Выход
Завтрак	
Каша дружба	150гр
Нарезка сырная	20гр
Масло сливочное	10гр
Чай с сахаром	200мл
Хлеб пшеничный	20гр
Обед	
Суп лапша куриная	250гр
Плов с говядиной	250гр
Морс из ягод	200мл
Овощная нарезка	100гр
Салат витаминный	100гр
Хлеб пшеничный	20гр
Хлеб ржаной	25гр
Полдник	
Сок	150мл
Сдоба	85гр
Фрукты свежие	150гр
Ужин	
Бефстроганов из говядины	150гр
Гречка рассыпчатая	100гр
Овощи	100гр
Морс/Чай	200гр
Хлеб пшеничный	20гр
Поздний ужин	

Кисломолочный напиток	200гр
Печенье,сушки,пряники	150гр
2 день	
Завтрак	
Макароны с сыром	130/20гр
Нарезка ветчина	20гр
Масло сливочное	10гр
Какао	200мл
Хлеб пшеничный	20гр
Обед	
Суп с фрикадельками	250гр
Котлета рыбная	100гр
Пюре картофельное	150гр
Компот из ягод	200мл
Овощная нарезка	100гр
Капуста квашенная	100гр
Хлеб пшеничный	20гр
Хлеб ржаной	25гр
Полдник	
Кисломолочный напиток	150гр
Кекс	85гр
Фрукты свежие	150гр
Ужин	
Курица жаренная	100гр
Рис с овощами	150гр
Овощи	100гр
Морс/Чай	200гр
Хлеб пшеничный	20 гр
Поздний ужин	
Кисломолочный напиток	200гр
Нарезка сырная/мясная	100гр

Хлеб пшеничный	20гр
3 День	
Завтрак	
Запеканка со сгущенкой	130/20гр
Нарезка сырная	20гр
Масло сливочное	10гр
Чай с лимоном	200/10мл
Хлеб пшеничный	20гр
Обед	
Суп фасолевый	250/15гр
Азу из говядины	100гр
Гречка рассыпчатая	150гр
Морс из ягод	200гр
Овощная нарезка	100гр
Огурцы маринованные	100гр
Хлеб пшеничный	20гр
Хлеб ржаной	25гр
Полдник	
Напиток кисломолочный	150гр
Сдоба с сахаром	80гр
Фрукты свежие	150гр
Ужин	
Запеканка картофельная	250гр
Овощи	100гр
Чай/Морс	200гр
Хлеб пшеничный	20гр
Поздний ужин	
Кисломолочный напиток	200гр
Печенье, пряники, сушки	100гр
4 день	

Завтрак	
Омлет с горошком консерв.,	120/30гр
Нарезка ветчина	20гр
Масло сливочное	10гр
Какао	200мл
Хлеб пшеничный	20гр
Обед	
Крем суп	250/20гр
Котлета куриная	100гр
Макароны	150гр
Соус сливочный/томатный	30/30гр
Напиток из шиповника	200мл
Овощная нарезка	100р
Салат из китайской капусты	100гр
Хлеб пшеничный	20гр
Хлеб ржаной	25гр
Полдник	
Напиток кисломолочный	150гр
Кекс	65гр
Фрукты свежие	150гр
Ужин	
Филе куриное в сливочном соусе	100гр
Рис	150гр
Овощи	100гр
Морс/Чай	200гр
Хлеб пшеничный	20гр
Поздний ужин	
Кисломолочный напиток	200гр
Печенье, пряники, сушки	100гр
5день	
Завтрак	

Каша манная	150гр
Нарезка сырная	20гр
Масло сливочное	10гр
Чай с сахаром	200мл
Хлеб пшеничный	20гр
Обед	
Борщ со сметаной	250/20гр
Жаркое по-домашнему	250гр
Морс из ягод	200мл
Овощная нарезка	100гр
Салат морковный с яблоком	100гр
Хлеб пшеничный	20гр
Хлеб ржаной	25гр
Полдник	
Сок	150гр
Ватрушка	85гр
Фрукты свежие	150гр
Ужин	
Макароны по-флотски	250гр
Чай/Морс	200гр
Овощи	100гр
Хлеб пшеничный	20гр
Поздний ужин	
Кисломолочный напиток	200гр
Нарезка сырная/мясная	100гр
Хлеб пшеничный	20гр
6 день	
Завтрак	
Хлопья с молоком	200гр
Нарезка сырная	20гр
Чай	200гр

Масло сливочное	10гр
Хлеб пшеничный	20гр
Обед	
Суп рыбный	250гр
Биточки куриные	100гр
Рис	150гр
Морс	200гр
Салат овощной	100гр
Хлеб пшеничный	20гр
Хлеб ржаной	20гр
Полдник	
Сок	150гр
Фрукты	150гр
Печенье	100гр
Ужин	
Драники со сметаной	250гр
Овощи	100гр
Морс/Чай	200гр
Хлеб пшеничный	20гр
Поздний ужин	
Нарезка сырная/мясная	100гр
Кисломолочный напиток	200гр
7 день	
Завтрак	
Блинчики со сгущенкой	200гр
Масло сливочное	10гр
Хлеб пшеничный	20гр
Чай	200гр
Обед	
Щи из свежей капусты	250гр

Рыба запеченная	100гр
Картофель отварной	150гр
Овощи	100гр
Морс	200гр
Хлеб пшеничный	20гр
Хлеб ржаной	20гр
Полдник	
Сок	200гр
Фрукты	150гр
Пряники	100гр
Ужин	
Котлета мясная	100гр
Гречка рассыпчатая	150гр
Морс	200гр
Салат овощной	100гр
Хлеб пшеничный	20гр
Поздний ужин	
Нарезка сырная/мясная	100гр
Кисломолочный напиток	200гр
Хлеб пшеничный	20гр
8 день	
Завтрак	
Каша овсяная	150гр
Нарезка сырная	20гр
Масло сливочное	10гр
Хлеб пшеничный	20гр
Чай с лимоном	200/10гр
Обед	
Лапша куриная	250гр
Курица жареная	100гр
Рис	

Овощная нарезка	100гр
Салат коул-слоу	100гр
Хлеб пшеничный	20гр
Хлеб ржаной	25гр
Компот из сухофруктов	200мл
Полдник	
Сок	150гр
Сдоба с сахаром	85гр
Фрукты свежие	150гр
Ужин	
Ежики мясные	100гр
Макароны	150гр
Овощи	100гр
Морс/Чай	200гр
Хлеб пшеничный	20гр
Поздний ужин	
Кисломолочный напиток	200гр
Пряники, печенье, сушки	100гр
9 день	
Завтрак	
Запеканка со сгущенкой	150гр
Нарезка ветчина	20гр
Масло сливочное	10гр
Хлеб пшеничный	20гр
Кофейный напиток с молоком	200мл
Обед	
Суп рассольник со сметаной	250/20гр
Биточки мясные	100гр
Картофельное пюре	150гр
Овощная нарезка	100гр
Винегрет	100гр

Компот из ягод	200гр
Хлеб пшеничный	20гр
Хлеб ржаной	25гр
Полдник	
Напиток кисломолочный	150мл
Кекс	85гр
Фрукты свежие	150гр
Ужин	
Куриная грудка запеченная	100гр
Рис с овощами	150гр
Морс/Чай	200гр
Овощи	100гр
Хлеб пшеничный	20гр
Поздний ужин	
Кисломолочный напиток	200гр
Печенье,сушки,пряники	100гр
10 день	
Завтрак	
Оладья со сгущенкой	130/20гр
Нарезка сырная	20гр
Масло сливочное	10гр
Хлеб пшеничный	20гр
Чай с сахаром	200мл
Обед	
Суп гороховый с гренками	250гр
Бефстроганов	100гр
Гречка рассыпчатая	150гр
Овощная нарезка	100гр
Огурцы маринованные	100гр
Морс из черной смородины	200мл
Хлеб пшеничный	20гр

Хлеб ржаной	20гр
Полдник	
Напиток кисломолочный	150мл
Сдоба	85гр
Фрукты	150гр
Ужин	
Котлета куриная	100гр
Картошка по деревенски	150гр
Овощи	100гр
Морс	200гр
Хлеб пшеничный	20гр
Поздний ужин	
Кисломолочный напиток	200гр
Печенье,сушки,пряники	100гр
11 день	
Завтрак	
Макароны с сыром	130/20гр
Нарезка ветчина	20гр
Масло сливочное	10гр
Хлеб пшеничный	20гр
Какао	200мл
Обед	
Суп рыбный	250гр
Котлета куриная	100гр
Рис/рис с овощами	150гр
Соус сливочный/томатный	30гр
Овощная нарезка	100гр
Салат свекольный	100гр
Хлеб пшеничный	20гр
Хлеб ржаной	20гр
Морс из ягод	200гр

Полдник	
Кисломолочный напиток	150гр
Кекс	85гр
Фрукты свежие	150гр
Ужин	
Голубцы ленивые	250гр
Овощи	100гр
Морс/Чай	200гр
Хлеб пшеничный	20гр
Поздний ужин	
Кисломолочный напиток	200гр
Печенье, сухари, пряники	100гр
12 день	
Завтрак	
Каша дружба	150гр
Нарезка сырная	20гр
Масло сливочное	10гр
Чай с лимоном	200/10мл
Хлеб пшеничный	20гр
Обед	
Борщ со сметаной	250/20гр
Шницель из индейки	100гр
Пюре картофельное	150гр
Овощная нарезка	100гр
Салат витаминный	100гр
Компот из ягод	200мл
Хлеб пшеничный	20гр
Хлеб ржаной	20гр
Полдник	
Сок	150р

Ватрушка	65гр
Фрукты свежие	150гр
Ужин	
Жаркое по-домашнему	250гр
Овощи	100гр
Морс/Чай	200гр
Хлеб пшеничный	20гр
Поздний ужин	
Кисломолочный напиток	200гр
Печенье, пряники, сушки	100гр
13 день	
Завтрак	
Сырники с сгущенкой	200гр
Нарезка сырная	20гр
Чай	200гр
Масло сливочное	10гр
Хлеб пшеничный	20гр
Обед	
Суп крестьянский	250гр
Курица в сливочном соусе	100гр
Макаронны	150гр
Морс	200гр
Салат из китайской капусты	100гр
Хлеб пшеничный	20гр
Хлеб ржаной	20гр
Полдник	
Сок	200гр
Печенье , пряники , сушки	100гр
Фрукты	150гр
Ужин	

Курица жаренная	100гр
Рис с овощами	150гр
Морс	200гр
Овощи	100гр
Хлеб пшеничный	
Поздний ужин	
Нарезка сырная/ мясная	100гр
Кисломолочный напиток	200гр
14 день	
Завтрак	
Омлет с кукурузой консерв.	150гр
Какао	200гр
Нарезка сырная	20гр
Масло сливочное	10гр
Хлеб пшеничный	20гр
Обед	
Суп с фрикадельками мясными	250гр
Котлеты из индейки	100гр
Картофельное пюре	150гр
Морс	200гр
Овощи	100гр
Хлеб пшеничный	20гр
Хлеб ржаной	20гр
Полдник	
Кисломолочный напиток	200гр
Печенье, пряники, сушки	100гр
Ужин	
Азу из говядины	100гр
Гречка рассыпчатая	150гр
Овощи	100гр
Морс/Чай	200гр

Хлеб пшеничный	20гр
Поздний ужин	
Нарезка сырная/мясная	100гр
Кисломолочный напиток	200гр
Хлеб пшеничный	20гр