

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции (мл или г)	Выход (вес) порции (мл или г)
Суп овощной со сметаной	250/10	250/10
Тефтели (мясные)	100	100
Рис припущенный	150	180
Компот из свежих яблок	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	50	50
Итого	870	900
<b>7-й день</b>		
Огурец свежий	60	100
Рассольник по-ленинградски	250	250
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	280
Сок фруктовый	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	50	50
Итого	850	930
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>		
<b>8-й день</b>		
Помидор свежий	60	100
Суп картофельный с рисовой крупой	200	250
Котлеты (мясо или птица) в сметано-томатном соусе	100/50	100/50
Макаронные изделия	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	50	50
Итого	860	980
<b>9-й день</b>		
Икра кабачковая	60	100
Борщ со сметаной	200/10	250/10
Жаркое по-домашнему	240	280
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	50	50
Итого	810	940
<b>10-й день</b>		
Салат витаминный с растительным маслом	60	100
Суп гороховый	200	250
Гренки для супа	20	20
Тефтели мясные паровые	100	100
Рагу овощное	150	180
Компот плодово-ягодный	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	50	50
Итого	830	950
<b>11-й день</b>		
Овощи свежие (огурец)	60	100
Суп рыбный	250	250
Котлета рубленая (мясо или птица), запеченная с соусом сметанным	90/50	100/50

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции (мл или г)	Выход (вес) порции (мл или г)
Каша гречневая рассыпчатая	150	180
Компот из плодов или ягод сушеных*	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	50	50
Итого	900	980
<b>12-й день</b>		
Перец, редис (порциями)	40/40	50/50
Суп из овощей	200	250
Макаронные изделия отварные	150	180
Гуляш из отварного мяса	90/50	100/50
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	50	50
Компот из апельсинов	200	200
Итого	870	980
<b>13-й день</b>		
Огурец, помидор (порциями)	40/40	50/50
Щи из свежей капусты с картофелем	200	250
Рагу из овощей	150	180
Шницель рыбный натуральный	100/5	100/5
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	50	50
Кисель из кураги	200	200
Итого	835	935
<b>14-й день</b>		
Капуста тушеная с яблоками	60	80
Щи из свежей капусты с картофелем	250	250
Жаркое по-домашнему	240	280
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	50	50
Компот из яблок	200	200
Итого	850	910
Примечание:		
* – можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице;		
** – рекомендуется отдавать предпочтение хлебу 2 сорта, обогащенным видам, в том числе с пищевыми волокнами.		
Овощи урожая прошлого года (например, капусту, репчатый лук, корнеплоды) в период после 1 марта рекомендуется использовать только после термической обработки.		

### Примерное меню ОБЕДОВ

#### Вариант 2.

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции (мл или г)	Выход (вес) порции (мл или г)
<b>1-я НЕДЕЛЯ</b>		
<b>1-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (помидор)	60	100

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции	Выход (вес) порции
	(мл или г)	(мл или г)
Суп крестьянский с крупой	250	250
Бефстроганов	90	100
Капуста тушеная	150	180
Компот из смеси сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	50
Итого	850	930
<b>2-й день</b>		
Салат из сельдерея с яблоками, морковью и растительным маслом	60	100
Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	250	250
Рыба припущенная (минтай) в сметанном соусе	90/50	100/50
Картофельное пюре	150	180
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	50
Итого	840	880
<b>3-й день</b>		
Икра кабачковая	60	100
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250
Тефтели (мясо, птица) в сметано-томатном соусе	90/50	100/50
Каша гречневая рассыпчатая	150	180
Компот из плодов или ягод сушеных*	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	50
Итого	900	980
<b>4-й день</b>		
Морковь тушеная с яблоками	60	100
Борщ с картофелем и фасолью	250	250
Плов из мяса (птицы)	200	250
Напиток из плодов шиповника	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	50
Итого	810	900
<b>5-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	100
Суп овощной с мясными фрикадельками	250/36	250/36
Котлета рыбная с сметанным с луком соусом	90/50	100/50
Картофель отварной	150	180
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	50
Итого	886	1016
<b>6-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (перец)	60	100

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции	Выход (вес) порции
	(мл или г)	(мл или г)
Борщ со сметаной	250/10	250/10
Тефтели (мясные) в сметано-томатном соусе	90/50	100/50
Вермишель отварная	150	180
Компот из ягод сушеных	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной	50	50
Итого	910	990
<b>7-й день</b>		
Кабачки тушеные в сметане	60	100
Суп с рыбными консервами	250	250
Птица тушеная в сметано-томатном соусе	90/50	100/50
Рис припущенный	150	180
Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)*	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	50
Итого	900	980
<b>2-я НЕДЕЛЯ</b>		
<b>8-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	100
Суп из овощей	250	250
Жаркое по-домашнему	240	280
Компот из смеси сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	50
Итого	850	930
<b>9-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (помидор)	60	100
Рассольник по-ленинградски	250	250
Рыба тушеная в томате с овощами	90/50	100/50
Картофель отварной	150	180
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	50
Итого	900	980
<b>10-й день</b>		
Овощи в нарезке (перец свежий)	60	100
Борщ со сметаной	250/10	250/10
Котлеты рубленые (мясо или птица) в соусе сметанном с луком	90/50	100/50
Каша рисовая	150	180
Напиток из плодов шиповника	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	50
Итого	910	990
<b>11-й день</b>		

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции	Выход (вес) порции
	(мл или г)	(мл или г)
Огурец, помидор (порциями)	40/40	50/50
Щи из свежей капусты и картофелем	250	250
Рис отварной	150	180
Бефстроганов из отварной говядины со сметанным соусом	90/50	100/50
Хлеб пшеничный	90	90
Хлеб ржаной	60	60
Компот из смеси сухофруктов	200	200
Итого	970	1030
<b>12-й день</b>		
Салат витаминный (капуста белокочанная, морковь, яблоко)	60	100
Суп из овощей	250	250
Каша гречневая рассыпчатая	150	180
Гуляш из отварного мяса	90/50	100/50
Хлеб пшеничный	90	90
Хлеб ржаной	60	60
Компот из апельсинов	200	200
Итого	970	1030
<b>13-й день</b>		
Салат из отварной свеклы с яблоками	60	100
Рассольник по-ленинградски	250	250
Рагу из овощей	150	180
Шницель рыбный натуральный	90/5	100/5
Хлеб пшеничный	90	90
Хлеб ржаной	60	60
Кисель из сухих фруктов	200	200
Итого	925	1005
<b>14-й день</b>		
Капуста тушеная с яблоками	60	80
Суп крестьянский с крупой	250	250
Плов из птицы	240	280
Хлеб пшеничный	90	90
Хлеб ржаной	60	60
Компот из яблок	200	200
Итого	900	960
Примечание:		
* – можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице;		
** – рекомендуется отдавать предпочтение хлебу 2 сорта, обогащенным видами, в том числе с пищевыми волокнами.		
Овощи урожая прошлого года (например, капусту, репчатый лук, корнеплоды) в период после 1 марта рекомендуется использовать только после термической обработки.		

## Примерное меню ПОЛДНИКА

### Вариант 1.

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции (мл или г)	Выход (вес) порции (мл или г)
<b>1-я НЕДЕЛЯ</b>		
<b>1-й день</b>		
Чай фруктовый	200	200
Оладьи с молоком сгущенным	150/40	150/40
Итого	390	390
<b>2-й день</b>		
Сок фруктовый (груша)	200	200
Печенье школьное	30	30
Плоды свежие (бананы)	185	185
Итого	415	415
<b>3-й день</b>		
Сок фруктовый (яблоко)	200	200
Мороженое пломбир в вафельном стаканчике	100	100
Плоды свежие (груши)	185	185
Итого	485	485
<b>4-й день</b>		
Сок фруктовый (персик)	200	200
Пряники ванильные	40	40
Плоды свежие (яблоко)	150	150
Итого	390	390
<b>5-й день</b>		
Отвар шиповника	200	200
Булочка школьная	50	50
Плоды свежие (бананы)	185	185
Итого	435	435
<b>6-й день</b>		
Компот из сухофруктов*	200	200
Плоды свежие (яблоки)	150	150
Печенье молочное	30	30
Итого	380	380
<b>7-й день</b>		
Сок фруктовый (яблоко-персик)	200	200
Плоды свежие (бананы)	200	200
Пряники ванильные	40	40
Итого	440	440
<b>2-я НЕДЕЛЯ</b>		
<b>8-й день</b>		
Кисель плодово-ягодный	200	200
Ватрушка с повидлом	75	75
Плоды свежие (яблоки)	150	150
Итого	425	425
<b>9-й день</b>		
Сок фруктовый (яблоко-вишня)	200	200
Мороженое пломбир в вафельном стаканчике	100	100
Плоды свежие (яблоко)	150	150
Итого	450	450

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции (мл или г)	Выход (вес) порции (мл или г)
<b>10-й день</b>		
Сок фруктовый (виноградный)	200	200
Пряники сдобные	30	30
Плоды свежие (бананы)	200	200
Итого	430	430
<b>11-й день</b>		
Отвар шиповника	200	200
Слойка с повидлом	100	100
Фрукты свежие (калиброванные) Банан	250	250
Итого	550	550
<b>12-й день</b>		
Компот из смеси сухих фруктов*	200	200
Слойка с повидлом	100	100
Фрукты свежие (калиброванные) апельсин 1/шт	200	200
Итого	500	500
<b>13-й день</b>		
Сок фруктовый в ассортименте (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	200
Булочка ванильная	100	100
Фрукты свежие (калиброванные) яблоко 1/шт	150	150
Итого	450	450
<b>14-й день</b>		
Сок фруктовый в ассортименте (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	200
Булочка с повидлом	100	100
Мороженое в вафельном стаканчике «Пломбир»	100	100
Итого	400	400
Примечание: * – можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице.		

### Примерное меню ПОЛДНИКА

#### Вариант 2.

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции (мл или г)	Выход (вес) порции (мл или г)
<b>1-я НЕДЕЛЯ</b>		
<b>1-й день</b>		
Сок фруктовый в ассортименте (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	200
Пирог открытый с повидлом	100	100
Фрукты свежие (калиброванные) апельсин 1/шт	200	200
Итого	500	500
<b>2-й день</b>		
Сок фруктовый в ассортименте (яблочный,	200	200

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции (мл или г)	Выход (вес) порции (мл или г)
виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)		
Ватрушка с повидлом	100	100
Фрукты свежие (калиброванные) банан 1/шт	250	250
Итого	550	550
<b>3-й день</b>		
Чай фруктовый	200	200
Булочка домашняя	100	100
Мороженое в вафельном стаканчике «Пломбир»	100	100
Итого	400	400
<b>4-й день</b>		
Компот из смеси сухих фруктов*	200	200
Слойка с повидлом	100	100
Фрукты свежие (калиброванные) апельсин 1/шт	200	200
Итого	500	500
<b>5-й день</b>		
Сок фруктовый в ассортименте (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	200
Булочка ванильная	100	100
Фрукты свежие (калиброванное) яблоко 1/шт	150	150
Итого	450	450
<b>6-й день</b>		
Компот из яблок*	200	200
Булочка Домашняя	100	100
Фрукты свежие (калиброванные) банан 1/шт	250	250
Итого	550	550
<b>7-й день</b>		
Отвар шиповника	200	200
Булочка ванильная	100	100
Фрукты свежие (калиброванные) яблоко 1/шт	150	150
Итого	450	450
<b>2-я НЕДЕЛЯ</b>		
<b>8-й день</b>		
Сок фруктовый в ассортименте (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	200
Булочка с повидлом	100	100
Мороженое в вафельном стаканчике «Пломбир»	100	100
Итого	400	400
<b>9-й день</b>		
Компот из смеси сухих фруктов*	200	200
Булочка Веснушка	100	100
Фрукты свежие (калиброванные) банан 1/шт	250	250
Итого	550	550
<b>10-й день</b>		
Сок фруктовый в ассортименте (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	200
Ватрушка с повидлом	100	100
Фрукты свежие (калиброванные) яблоко 1/шт	150	150
Итого	450	450

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции (мл или г)	Выход (вес) порции (мл или г)
<b>11-й день</b>		
Кисель плодово-ягодный	200	200
Булочка ванильная	100	100
Фрукты свежие (калиброванные) яблоко 1/шт	150	150
Итого	450	450
<b>12-й день</b>		
Сок фруктовый в ассортименте (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	200
Булочка домашняя	100	100
Мороженое в вафельном стаканчике «Пломбир»	100	100
Итого	400	400
<b>13-й день</b>		
Чай фруктовый	200	200
Слойка с повидлом	100	100
Фрукты свежие (калиброванные) банан 1/шт	250	250
Итого	550	550
<b>14-й день</b>		
Компот из смеси сухих фруктов*	200	200
Слойка с повидлом	100	100
Фрукты свежие (калиброванные) апельсин 1/шт	200	200
Итого	500	500
Примечание: * – можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице.		

### Примерное меню УЖИНА

#### Вариант 1.

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции (мл или г)	Выход (вес) порции (мл или г)
<b>1-я НЕДЕЛЯ</b>		
<b>1-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	100
Пюре картофельное	150	180
Рыба, запеченная в сметанном соусе	90/50	100/50
Компот из яблок*	200	200
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	630	710
<b>2-й день</b>		
Икра кабачковая (промышленного производства)	60	100
Котлеты из птицы со сметано-луковым соусом	90/50	100/50
Рис отварной	150	180
Чай с лимоном	207	207
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	637	717

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции (мл или г)	Выход (вес) порции (мл или г)
<b>3-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (перец)	60	100
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240/10	280/10
Бутерброд с маслом м.д.ж. 72,5%	30/10	30/10
Кофейный напиток	200	200
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	630	710
<b>4-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (помидор)	60	100
Тефтели из мяса птицы в соусе сметано-томатном	90/60	100/60
Макаронные изделия отварные	150	180
Чай с лимоном*	200/7	200/7
Хлеб пшеничный*	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	647	727
<b>5-й день</b>		
Кабачки тушеные	60	100
Котлеты из мяса с маслом сливочным	100/10	100/10
Каша гречневая рассыпчатая	150	180
Компот из ягод*	200	200
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	600	670
<b>6-й день</b>		
Кукуруза консервированная	60	100
Жаркое по-домашнему из мяса	240	280
Бутерброд с маслом м.д.ж. 72,5%	30/10	30/10
Чай с лимоном*	200	200
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	620	700
<b>7-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	100
Шницель рыбный натуральный в сметанном соусе	90/50	100/50
Цветная капуста запеченная с сыром	150	180
Компот из яблок*	200	200
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	630	710
<b>2-я НЕДЕЛЯ</b>		
<b>8-й день</b>		
Икра кабачковая промышленного изготовления	60	100
Котлеты рубленые из птицы запеченные в	100/60	100/60

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции (мл или г)	Выход (вес) порции (мл или г)
молочном соусе		
Макаронные изделия отварные	150	180
Кисель из плодов шиповника*	200	200
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	650	720
<b>9-й день</b>		
Морковь тушеная с яблоками	60	100
Плов из птицы	240	280
Какао с молоком	200	200
Бутерброд с маслом м.д.ж. 72,5%	30/10	30/10
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	620	700
<b>10-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (помидор)	60	100
Гуляш из мяса	100/60	100/60
Каша гречневая рассыпчатая	150	180
Компот из ягод*	200	200
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	910	980
<b>11-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (огурцы)	60	100
Пюре картофельное	150	180
Рыбные палочки в сметанном соусе	90/50	100/50
Компот из яблок*	200	200
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	630	710
<b>12-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (перец)	60	80
Птица тушеная в соусе сметано-томатном	90/60	100/60
Капуста тушеная с яблоками	150	180
Чай с лимоном*	200/7	200/7
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	647	707
<b>13-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	80
Жаркое по-домашнему из мяса	240	280
Какао с молоком	200	200
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	580	640
<b>14-й день</b>		
Горошек зеленый консервированный	60	80

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции (мл или г)	Выход (вес) порции (мл или г)
Запеканка картофельная с мясом и маслом сливочным	240/10	280/10
Кисель из яблок	200	200
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	590	650

Примечание:  
 \* – можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице;  
 \*\* – рекомендуется отдавать предпочтение хлебу 2 сорта, обогащенным видам, в том числе с пищевыми волокнами.  
 Овощи урожая прошлого года (например, капусту, репчатый лук, корнеплоды) в период после 1 марта рекомендуется использовать только после термической обработки.

### Примерное меню УЖИНА

#### Вариант 2.

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции (мл или г)	Выход (вес) порции (мл или г)
<b>1-я НЕДЕЛЯ</b>		
<b>1-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	100
Зразы рыбные рубленые	90/10	100/10
Картофель отварной	150	180
Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	200/60	200/60
Компот из яблок*	200	200
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	850	920
<b>2-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (помидор)	60	100
Плов с мясом	240	280
Оладьи со сгущенным молоком	200/60	200/60
Какао с молоком	200	200
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	840	900
<b>3-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (перец)	60	100
Запеканка картофельная с мясом и маслом сливочным	240/10	280/10
Сырники из творога с яблочным повидлом	200/60	200/60
Кисель из яблок	200	200
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	850	930

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции (мл или г)	Выход (вес) порции (мл или г)
<b>4-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (помидор)	60	100
Тефтели рыбные из минтая в соусе сметано-томатном	90/60	100/60
Рис припущенный	150	180
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/60	200/60
Чай с лимоном*	200/7	200/7
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	907	987
<b>5-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	100
Котлеты из мяса с маслом сливочным	100/10	100/10
Каша перловая рассыпчатая	150	180
Оладьи с повидлом	200/60	200/60
Компот из смеси сухих фруктов*	200	200
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	860	930
<b>6-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (перец)	60	100
Птица тушеная в соусе с овощами	240	280
Пудинг из творога запеченный с соусом молочным	200/60	200/60
Чай с лимоном*	200	200
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	840	920
<b>7-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (помидор)	60	100
Плов с мясом	240	280
Запеканка творожно-морковная со сгущенным молоком	200/60	200/60
Компот из смеси сухих фруктов*	200	200
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	840	920
<b>2-я НЕДЕЛЯ</b>		
<b>8-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (редис)	60	100
Котлеты рубленые из птицы запеченные в молочном соусе	100/60	100/60
Капуста цветная отварная	150	180
Вареники ленивые (отварные) с маслом сливочным	200/10	200/10
Компот из яблок*	200	200

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции (мл или г)	Выход (вес) порции (мл или г)
Хлеб пшеничный **	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	860	920
<b>9-й день</b>		
Свежие огурцы	60	100
Азу	200	240
Оладьи с повидлом	200/40	200/40
Какао с молоком	200	200
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной **	30	30
Итого	780	860
<b>10-й день</b>		
Икра кабачковая консервированная	60	100
Гуляш из мяса	100/60	100/60
Каша гречневая рассыпчатая	150	180
Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	200/60	200/60
Компот из ягод*	200	200
Хлеб пшеничный **	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	910	980
<b>11-й день</b>		
Горошек зеленый консервированный	60	80
Птица тушеная в соусе с овощами	240	280
Вареники ленивые (отварные) с соусом молочным	200/60	200/60
Чай с лимоном*	200	200
Хлеб пшеничный **	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	840	900
<b>12-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (помидор)	60	80
Тефтели рыбные из минтая в соусе сметано-томатном	90/60	100/60
Пюре картофельное	150	180
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/60	200/60
Чай с лимоном*	200/7	200/7
Хлеб пшеничный*	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	907	967
<b>13-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	80
Жаркое по-домашнему из мяса	240	280
Какао с молоком	200	200
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	780	840

Название блюда	7-11 лет	12 лет и старше
	Выход (вес) порции (мл или г)	Выход (вес) порции (мл или г)
<b>14-й день</b>		
Овощи свежие в нарезке (перец)	60	80
Запеканка картофельная с мясом и маслом сливочным	240/10	280/10
Сырники из творога с яблочным повидлом	200/60	200/60
Кисель из яблок	200	200
Хлеб пшеничный**	50	50
Хлеб ржаной**	30	30
Итого	850	910
<p>Примечание:</p> <p>* – можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице;</p> <p>** – рекомендуется отдавать предпочтение хлебу 2 сорта, обогащенным видам, в том числе с пищевыми волокнами.</p> <p>Овощи урожая прошлого года (например, капусту, репчатый лук, корнеплоды) в период после 1 марта рекомендуется использовать только после термической обработки.</p>		

### Примерное меню ВТОРОГО УЖИНА

В меню второго ужина в лагере с круглосуточным пребыванием детей рекомендуется включать готовые к употреблению кисломолочные напитки с массовой долей жира 2,5% и (или) 3,2%, в потребительской упаковке промышленного изготовления, массой (объемом) до 200 г (мл) (например, ряженка, кефир, варенец, снежок). Вместе с кисломолочными напитками возможна выдача кондитерских изделий промышленного изготовления (печенье, кексы, вафли, пряники) в потребительской упаковке промышленного изготовления массой до 50 г.

## Примерное меню питания в лагере с круглосуточным пребыванием детей - по типу ЗАКАЗОВ – «НА ВЫБОР»

### Вариант 1

Наименование блюд 1-й день		Выход
<b>Завтрак</b>		
Сыр (например, Российский)		20
Масло сливочное (порциями) м.д.ж.72,5% м.д.ж.72,5%		10
Яйцо отварное		40
Йогурт (в потребительской упаковке)		120
Каша молочная рисовая		200/10
Чай		200
Хлеб пшеничный**		50
Хлеб ржаной**		30
<b>Итого</b>		682
<b>Обед</b>		
Огурец, помидор (порциями)		50/50
Суп крестьянский с крупой		250
Макаронные изделия отварные		150
Поджарка из говядины		100/50
Хлеб ржаной		60
Хлеб пшеничный		90
Компот из смеси сухих фруктов		200
<b>Итого</b>		1000
<b>Полдник</b>		
Булочка Домашняя		60
Сок фруктовый в ассортименте		200
Яблоки свежие 1 шт		150
<b>Итого</b>		410
<b>Ужин</b>		
Морковь тушеная с яблоками		100
Картофельное пюре		200
Котлета из птицы с маслом сливочным		100/10
Хлеб пшеничный		90
Хлеб ржаной		30
Чай с молоком		200
<b>Итого</b>		730
<b>2-й Ужин</b>		

### Вариант 2

Наименование блюд 1-й день		Выход
<b>Завтрак</b>		
Сыр (например, Российский)		20
Масло сливочное (порциями) м.д.ж.72,5% м.д.ж.72,5%		10
Яйцо отварное		40
Йогурт (в потребительской упаковке)		120
Каша молочная манная		200/10
Какао		200
Хлеб пшеничный**		50
Хлеб ржаной**		30
<b>Итого</b>		682
<b>Обед</b>		
Огурец, помидор (порциями)		50/50
Суп крестьянский с крупой		250
Макаронные изделия отварные		150
Котлеты из мяса с соусом		100/50
Хлеб ржаной		60
Хлеб пшеничный		90
Компот из смеси сухих фруктов		200
<b>Итого</b>		1000
<b>Полдник</b>		
Булочка Домашняя		60
Сок фруктовый в ассортименте		200
Яблоки свежие 1 шт		150
<b>Итого</b>		410
<b>Ужин</b>		
Морковь тушеная с яблоками		100
Картофельное пюре		200
Котлета из птицы с маслом сливочным		100/10
Хлеб пшеничный		90
Хлеб ржаной		30
Чай с молоком		200
<b>Итого</b>		730
<b>2-й Ужин</b>		

Наименование блюд	Выход
Печенье в потребительской упаковке	20
Кефир	200
Итого	220
<b>2-й день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Сыр (например, Российский)	20
Масло сливочное (порциями) м.д.ж. 72,5%	10
Каша «Дружба»	200/10
Омлет с морковью	90/5
Хлеб пшеничный**	50
Хлеб ржаной**	30
Кофейный напиток с молоком	200
Итого	615
<b>Обед</b>	
Салат из белокочанной капусты с морковью	100
Борщ с капустой и картофелем	250
Рис отварной	200
Бефстроганов из отварной говядины со сметанным соусом	100/50
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	60
Компот из смеси сухофруктов	200
Итого	1050
<b>Полдник</b>	
Гребешок из дрожжевого теста	80
Сок в ассортименте	200
Фрукты свежие – груши 1 шт	150
Итого	430
<b>Ужин</b>	
Кабачки тушеные в сметане	100
Картофель запеченный	200
Рулет из говядины паровой со сметано-томатным соусом	100/50
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	30
Напиток из плодов шиповника	200
Итого	770
<b>2-й Ужин</b>	

Наименование блюд	Выход
Печенье в потребительской упаковке	20
Кефир	200
Итого	220
<b>2-й день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Сыр (например, Российский)	20
Масло сливочное (порциями) м.д.ж. 72,5%	10
Каша молочная из гречневой крупы	200/10
Омлет с морковью	90/5
Хлеб пшеничный**	50
Хлеб ржаной**	30
Чай с лимоном	207
Итого	615
<b>Обед</b>	
Огурец, перец (порциями)	50/50
Борщ с капустой и картофелем	250
Рис отварной	200
Птица тушеная с соусом сметанным с томатом и луком	100/50
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	60
Компот из смеси сухофруктов	200
Итого	1050
<b>Полдник</b>	
Гребешок из дрожжевого теста	80
Сок в ассортименте	200
Фрукты свежие – груши 1 шт	150
Итого	430
<b>Ужин</b>	
Кабачки тушеные в сметане	100
Картофель запеченный	200
Рулет из говядины паровой со сметано-томатным соусом	100/50
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	30
Напиток из плодов шиповника	200
Итого	770
<b>2-й Ужин</b>	

Наименование блюд	Выход
Вафли в потребительской упаковке	20
Ряженка	200
Итого	220
<b>3-й день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Сыр (например, Российский)	20
Масло сливочное (порциями) м.д.ж. 72,5%	10
Суфле из моркови с творогом (паровое)	150
Суп молочный с макаронными изделиями	200
Хлеб пшеничный**	50
Хлеб ржаной**	30
Чай*	200
Итого	660
<b>Обед</b>	
Огурец, помидор (порциями)	50/50
Суп из овощей	250
Каша гречневая рассыпчатая	200
Гуляш из отварного мяса	100/50
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	60
Компот из апельсинов	200
Итого	1050
<b>Полдник</b>	
Крендель сахарный	50
Сок в ассортименте	200
Сливы свежие (2 шт)	150
Итого	400
<b>Ужин</b>	
Горошек зеленый консервированный	100
Картофель отварной	200
Кнели из кур	100/10
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	30
Напиток из шиповника*	200
Итого	730
<b>2-й Ужин</b>	
Пряники	20
Простокваша	200

Наименование блюд	Выход
Вафли в потребительской упаковке	20
Ряженка	200
Итого	220
<b>3-й день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Сыр (например, Российский)	20
Масло сливочное (порциями) м.д.ж. 72,5%	10
Суфле из моркови с творогом (паровое)	150
Каша молочная «Геркулес»	200
Хлеб пшеничный**	50
Хлеб ржаной**	30
Чай с лимоном*	200
Итого	660
<b>Обед</b>	
Салат из белокочанной капусты с огурцом	100
Суп из овощей	250
Рис отварной	200
Тертели со сметано-томатным соусом	100/50
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	60
Компот из апельсинов	200
Итого	1050
<b>Полдник</b>	
Крендель сахарный	50
Сок в ассортименте	200
Сливы свежие (2 шт)	150
Итого	400
<b>Ужин</b>	
Горошек зеленый консервированный	100
Картофель отварной	200
Кнели из кур	100/10
Хлеб пшеничный**	90
Хлеб ржаной**	30
Напиток из шиповника*	200
Итого	730
<b>2-й Ужин</b>	
Пряники	20
Простокваша	200