

МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 12л и старше



Завтрак

Каша «Дружба» – 250г, 294 ккал

Бутерброд с повидлом – 60г, 101 ккал

Кофейный напиток – 200мл, 89,32ккал

Обед

Маринад овощной со свеклой – 100г, 119,7 ккал

Рассольник ленинградский – 250мл, 149,6 ккал

Тефтели рыбные с томатным соусом -100г, 293,6 ккал

Картофельное пюре – 200г, 213.6

Компот из плодов или ягод сушеных – 200мл, 91,98 ккал

Полдник

Сок фруктовый– 200 мл, 92ккал

Фрукты свежие – 185г, 94,4 ккал

Булочка ванильная – 60г, 215,2 ккал

Ужин

Салат из моркови с чесноком – 100г, 136,8 ккал

Курица в соусе с томатом – 100г, 410 ккал

Макаронные изделия отварные – 200г, 381,4ккал

Чай с сахаром – 200мл, 48,64ккал

2 ужин

Коржик молочный – 60г, 142,1 ккал

Кисломолочный напиток - 180 мл, 54 ккал



МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 12л и старше

Завтрак

Лапшевник с творогом и соусом - 250г, 132 ккал

Бутерброд с сыром – 50г, 180 ккал

Чай с молоком – 200 мл, 117,31 ккал

Обед

Салат из картофельный с зеленым горошком– 100г,
102 ккал

Борщ с капустой и картофелем/ со сметаной –
250мл/10г, 99 ккал

Тефтели из говядины с томатным соусом – 100г, 262
ккал

Каша гречневая рассыпчатая – 200г, 351,74 ккал

Компот из смеси сухофруктов – 200мл, 110ккал

Полдник

Сок фруктовый – 200мл, 92 ккал

Фрукты свежие – 100 г, 91,2 ккал

Булочка российская– 60г, 199,8 ккал

Ужин

Салат из моркови и яблок – 100 г, 56 ккал

Рагу из курицы – 300г, 326,1ккал

Компот из яблок с лимоном –200мл,58,3ккал

2 ужин

Сдоба обыкновенная – 60г, 100,6 ккал

Кисломолочный напиток – 180мл, 54 ккал



МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 12л и старше

Завтрак

Каша манная молочная жидкая - 250г, 275 ккал

Масло сливочное порционно- 10 г, 74 ккал

Яйцо отварное - 40г, 63ккал

Какао с молоком - 200мл, 153,92 ккал

Обед

Маринад овощной без томата - 100 г, 123 ккал

Суп картофельный с рыбой - 250 мл, 116,24 ккал

Зразы «Школьные» с томатным соусом - 100г, 207 ккал

Пюре из гороха с маслом - 200 г, 328,18 ккал

Чай с лимоном - 200мл, 11061,62ккал

Полдник

Сок фруктовый - 200 мл, 92ккал

Фрукты свежие - 185г, 94,4 ккал

Запеканка из творога с сиропом шоколадным - 90/10г,
61,2 ккал

Ужин

Салат из свеклы с чесноком - 100 г, 133,28 ккал

Котлеты припущенные с молочным соусом- 100г, 146,3
ккал

Картофель отварной - 200г, 243 ккал

Компот из свежих плодов - 200мл, 60,64ккал

2 ужин

Бантики с корицей - 60г, 101,3 ккал

Кисломолочный напиток - 180мл, 54 ккал

МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 12л и старше

Завтрак

Каша рисовая молочная жидкая – 250г, 256,3 ккал

Бутерброд с маслом – 30/10 г, 164,1 ккал

Кофейный напиток с молоком – 200мл, 89,32ккал

Обед

Винегрет овощной - 100г, 129,26 ккал

Щи из свежей капусты с картофелем/ со сметаной -
250/10 г, 107,83 ккал

Тефтели рыбные с томатным соусом - 100г, 293,6 ккал

Макаронные изделия отварные – 200 г, 381,4 ккал

Компот из плодов или ягод сушеных– 200мл, 91,98ккал

Полдник

Сок фруктовый– 200 мл, 92ккал

Фрукты свежие –185г, 94,4 ккал

Булочка домашняя – 60г, 228,2 ккал

Ужин

Салат витаминный - 100 г, 45,5 ккал

Жаркое по-домашнему – 300 г, 334,08 ккал

Кисель из концентрата «Валетек» - 180 мл, 14,4 ккал

2 ужин

Пирожки, печенные из сдобного теста с картофелем–
60г, 153,72 ккал

Кисломолочный напиток – 180мл, 54 ккал



МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 12л и старше

Завтрак

Каша овсяная «геркулес» молочная вязкая – 250 г, 253 ккал

Гренки с сыром – 50г, 146 ккал

Чай с молоком – 200мл, 117,31 ккал

Обед

Салат картофельный с огурцами солеными – 100г, 108,5 ккал

Суп-лапша домашняя – 250г, 108ккал

Шницель припущенный с томатным соусом – 100 г, 298,2 ккал

Картофельное пюре – 100г, 106,8ккал

Капуста тушеная – 100г, 99,1 ккал

Компот из смеси сухофруктов– 200мл, 110 ккал

Полдник

Сок фруктовый– 200 мл, 92ккал

Фрукты свежие– 115 г, 85,5 ккал

Сырники из творога с соусом шоколадным – 90/10 г, 190 ккал

Ужин

Икра кабачковая– 100 г, 110 ккал

Плов из отварной курицы – 300 г, 375,6ккал

Компот из яблок с лимоном – 200 мл, 104,07 ккал

2 ужин

Пирожки, печенные с сдобного теста с яблоками – 60 г, 104,8 ккал

Кисломолочный напиток – 180мл, 54 ккал



МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 12л и старше

Завтрак

Омлет натуральный – 250 г, 280,4 ккал

Бутерброд с маслом – 50/20 г, 146 ккал

Чай с лимоном – 200мл, 61,62 ккал

Обед

Салат «Студенческий» -100г, 137 ккал

Свекольник со сметаной – 250/10г, 104,16 ккал

Котлеты рыбные с томатным соусом –100 г, 189,3ккал

Рис припущенный – 200г, 286,7 ккал

Компот из свежих плодов – 200мл, 60,64 ккал

Полдник

Сок фруктовый– 200мл, 92 ккал

Фрукты свежие– 150г, 136,8 ккал

Ватрушка с творогом –90 г, 189,4 ккал

Ужин

Салат из белокачанной капусты с морковью –100 г,
68,9ккал

Кнели из кур в молочном соусе –100г, 175,3 ккал

Картофель отварной – 200г, 243,3 ккал

Кисель из концентрата плодового/ягодного – 200мл,
76ккал

2 ужин

Булочка нежная – 60г, 187,6 ккал

Кисломолочный напиток – 165мл, 50 ккал

МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 12л и старше

директор ГАУ «ООЦ «Солнечная страна»

Утверждаю

Т.О.Михелева



Завтрак

Каша манная молочная жидкая – 250 г, 275 ккал

Масло сливочное порционно – 10г, 74 ккал

Яйцо отварное – 40 г, 63 ккал

Какао с молоком - 200мл, 153,92 ккал

Обед

Винегрет овощной - 100 г, 129,26 ккал

Суп картофельный с бобами – 250 г, 98,79 ккал

Гренки из пшеничного хлеба – 30г, 112 ккал

Биточки припущенные – 100 г, 186,09 ккал

Каша перловая рассыпчатая – 200 г, 296,7 ккал

Компот из плодов или ягод сушеных – 200 мл, 91,98 ккал

Полдник

Сок фруктовый – 200 мл, 92 ккал

Фрукты свежие – 170 г, 87 ккал

Запеканка из творога с сиропом шоколадным - 90/10 г,
61,2 ккал

Ужин

Маринад овощной без томата - 100 г, 123 ккал

Голубцы ленивые с томатным соусом – 100 г, 106,21
ккал

Рагу из овощей – 200г, 389 ккал

Напиток апельсиновый – 200мл, 53 ккал

2 ужин

Булочка алтайская – 60 г, 153,25 ккал

Кисломолочный напиток – 180мл, 54 ккал