**Типовое 14-и дневное меню**

**Город детства «Исетские зори»**

**меню**

**11 день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Завтрак*** | ***Выход 7-11лет*** | ***Ккал*** | ***Выход 12-17лет*** | ***Ккал*** |
| Кондитерское изделие | **20** | 108,50 | 40 | 217,00 |
| Масло сливочное | **10** | 66,10 | **10** | 66,10 |
| Сыр | **20** | 72,80 | **20** | 72,80 |
| Омлет запеченый или паровой | 150 | 275,64 | 200 | 367,51 |
| Каша пшенная молочная с маслом сливочным | **200** | 220,70 | 250 | 283,46 |
| Батон витаминизированный(бета-каротин) | **50** | 130,50 | **50** | 130,50 |
| Сок (порционный) | 200 | 84,00 | 200 | 84,00 |
| Чай | **200** | 39,92 | **200** | 39,92 |
| ***Обед*** |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов с маслом растительным | **80** | 41,54 | 100 | 51,92 |
| Укроп | **2** | 0,80 | **2** | 0,80 |
| Борщ со сметаной | **200** | 86,48 | 250 | 108,10 |
| Птица тушеная в соусе | 100/10 | 332,69 | 100/10 | 332,69 |
| Мясо кур отварное - порционное без кости | 10 | 28,81 | 10 | 28,81 |
| Каша гречневая вязкая | **150** | 135,55 | 200 | 180,43 |
| Хлеб витаминизированный | **50** | 115,50 | 75 | 173,25 |
| Хлеб ржаной | **40** | 92,40 | 60 | 138,60 |
| Напиток витаминизированный | **200** | 80,00 | **200** | 80,00 |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |
| Фрукты в ассортименте | **185** | 70,49 | **185** | 70,49 |
| Запеканка из творога | **150** | 293,64 | 200 | 382,94 |
| Чай | **200** | 39,92 | **200** | 39,92 |
| ***Ужин*** |  |  |  |  |
| Шницель рыбный натуральный(Д) | **90** | 204,60 | 100 | 230,63 |
| Картофельное пюре(Д-150г) | **150** | 112,16 | 200 | 149,50 |
| Хлеб ржаной(Д-40г) | **40** | 92,40 | 75 | 173,25 |
| Хлеб витаминизированный(Д-50г) | **50** | 115,50 | 60 | 138,60 |
| Чай(Д) | **200** | 39,92 | **200** | 39,92 |
| ***2 Ужин*** |  |  |  |  |
| Кисломолочный продукт «Йогурт» | 200 | 137,00 | 200 | 137,00 |
| **Итого за день**: |  | **3017,54** |  | **3603,25** |

**меню**

**12 день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Завтрак*** | ***Выход 7-11лет*** | ***Ккал*** | ***Выход 12-17лет*** | ***Ккал*** |
| Масло сливочное | 10 | 66,10 | 10 | 66,10 |
| Сыр | **20** | 72,80 | **20** | 72,80 |
| Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным | 200 | 189,77 | 250 | 243,41 |
| Батон витаминизированный | 50 | 130,50 | 50 | 130,50 |
| Какао с молоком | 200 | 138,75 | 200 | 138,75 |
| Сок (порционный) | 200 | 84,00 | 200 | 84,00 |
| ***Обед*** |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидор с маслом растительным(Д-80г) | 80 | 52,86 | 100 | 66,08 |
| Рассольник домашний со сметаной(Д-200г) | 200 | 84,92 | 250 | 106,15 |
| Кнели из цыпленка бройлера(Д) | 100 | 380,50 | 100 | 380,50 |
| Каша рисовая рассыпчатая(Д-150г) | 150 | 193,26 | 200 | 257,51 |
| Хлеб витаминизированный(Д-50г) | 75 | 173,20 | 75 | 173,20 |
| Хлеб ржаной(Д-40г) | 40 | 92,40 | 80 | 184,80 |
| Напиток из кураги и яблок(Д) | 200 | 110,76 | 200 | 110,76 |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |
| Фрукты в ассортименте(Д) | 185 | 70,49 | 185 | 70,49 |
| Булочка с изюмом (Д-90г) | 90 | 303,81 | 90 | 303,81 |
| Молоко кипяченое(Д) | 200 | 113,37 | 200 | 113,37 |
| ***Ужин*** |  |  |  |  |
| Биточки из мяса говядины по-белорусски(Д) | 90 | 201,11 | 100 | 223,40 |
| Макаронные изделия отварные(Д-150г) | 150 | 174,44 | 200 | 237,74 |
| Хлеб витаминизированный(Д-50г) | 25 | 57,50 | 75 | 173,25 |
| Хлеб ржаной(Д-40г) | 40 | 92,40 | 40 | 92,40 |
| Чай(Д) | 200 | 39,92 | 200 | 39,92 |
| ***2 Ужин*** |  |  |  |  |
| Кисломолочный продукт «Йогурт» | 200 | 137,00 | 200 | 137,00 |
| **Итого за день:** |  | **2959,86** |  | **3438,98** |

**меню**

**13 день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Завтрак*** | ***Выход 7-11лет*** | ***Ккал*** | ***Выход 12-17лет*** | ***Ккал*** |
| Кондитерское изделие(порционное) (Д) | 20 | 108,50 | 40 | 217,00 |
| Сыр (Д-порционный) | 20 | 72,80 | 20 | 72,80 |
| Яйцо вареное(Д) | 40 | 62,84 | 40 | 62,84 |
| Каша овсяная молочная с маслом сливочным(Д-200г) | 200 | 202,24 | 250 | 255,79 |
| Батон витаминизированный(бета-каротин) (Д) | 50 | 130,50 | 50 | 130,50 |
| Чай с лимоном(Д) | 200 | 40,75 | 200 | 40,75 |
| ***Обед*** |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов с маслом растительным(Д-80г) | 80 | 41,54 | 100 | 51,92 |
| Укроп(Д) | 2 | 0,80 | 2 | 0,80 |
| Щи из свежей капусты со сметаной(Д-200г) | 200 | 55,17 | 250 | 68,97 |
| Шницель натуральный рубленый из свинины(Д) | 100 | 408,90 | 100 | 408,90 |
| Каша гречневая вязкая(Д-150г) | 150 | 135,55 | 200 | 180,43 |
| Хлеб витаминизированный(Д-50г) | 50 | 115,50 | 75 | 184,80 |
| Хлеб ржаной(Д-40г) | 40 | 92,40 | 60 | 138,60 |
| Напиток витаминизированный (Д) | 200 | 80,00 | 200 | 80,00 |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |
| Фрукты в ассортименте(Д) | 185 | 70,49 | 185 | 70,49 |
| Ватрушка со сметаной(Д-75г) | 75 | 315,46 | 75 | 315,46 |
| Сок(порционный) (Д) | 200 | 84,00 | 200 | 84,00 |
| Чай(Д) | 200 | 39,92 | 200 | 39,92 |
| ***Ужин*** |  |  |  |  |
| Рыба тушеная в томате с овощами(Д) | 65/65 | 186,03 | 65/65 | 186,03 |
| Картофельное пюре(Д-150г) | 150 | 112,16 | 200 | 149,50 |
| Хлеб витаминизированный(Д-50г) | 50 | 115,50 | 75 | 173,25 |
| Хлеб ржаной(Д-40г) | 40 | 92,40 | 60 | 138,60 |
| Чай(Д) | 200 | 39,92 | 200 | 39,92 |
| ***2 Ужин*** |  |  |  |  |
| Кисломолочный продукт «Йогурт» | 200 | 137,00 | 200 | 137,00 |
| **Итого за день:** |  | **2740,35** |  | **3261,27** |