**ПРИМЕРНЫЙ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 6-18 ЛЕТ**

**(зимне-весенний период)**

***День 1***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Завтрак*** |  ***6-10 лет*** |  ***11-18 лет*** |
| Овощи (порциями) | 40 | 40 |
| Колбаса отварная | 50 | 80 |
| Макаронные изделия ммгггоооооооооооотварныеотварные | 130 | 160 |
| Чай с молоком | 200 | 200 |
| Йогурт | 1шт. | 1шт. |
| ***Обед*** |  |  |
| Салат из белокочанной капусты с маслом раст. | 80 | 100 |
| Борщ с картофелем (со сметаной) | 200/10 | 250/10 |
| Птица жареная В1 | 70 | 100 |
| Каша вязкая (рисовая) или каша вязкая гречневая | 150 | 180 |
| Компот из плодов свежих «С» | 200 | 200 |
| Кондитерское изделие | 40 | 60 |
| Хлеб ржаной | 20 | 30 |
| Хлеб пшеничный  | 20 | 40 |
| ***Полдник*** |  |  |
| Кондитерские изделие  | 30 | 40 |
| Молоко кипяченое  | 200 | 200 |
| Фрукты | 130 | 150 |

***День 3***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Завтрак*** | ***6-10 лет лет*** | ***11-18 лет*** |
| Каша вязкая «Артековская» | 200 | 200 |
| Какао с молоком | 200 | 200 |
| Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 |
| Сыр (порциями) | 10 | 10 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 40 |
| ***Обед*** |  |  |
|  |  |  |
| Винегрет морской | 70 | 100 |
| Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной) | 200/10 | 250/10 |
| Жаркое по-домашнему | 50/125 | 60/150 |
| Компот из плодов или ягод сушеных «С» | 200 | 200 |
| Фрукты  | 150 | 170 |
| Хлеб ржаной | 30 | 40 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
| ***Полдник*** |  |  |
| Сырники из творога (со сметаной) | 100/10 | 110/10 |
| Напиток яблочный | 200 | 200 |

***День 2***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Завтрак*** | ***6-10 лет*** | ***11-18 лет*** |
| Омлет с мясными продуктами (колбаса) (с маслом сливочным) | 110/4 | 130/5 |
| Чай с сахаром «С» | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 40 |
| Хлеб ржаной  | 40 | 40 |
| Масло сливочное (порциями) | 5 | 10 |
| ***Обед*** |  |  |
| Морская капуста (порционно) | 60 | 90 |
| Рассольник ленинградский (со сметаной) | 200/10 | 250/10 |
| Капуста тушеная | 150 | 170 |
| Колбаски мясные с сыром (говядина) или биточки паровые | 90 | 100 |
| Капуста тушеная | 150 | 170 |
| Кисель из яблок | 200 | 200 |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 40 |
| Фрукты | 130 | 150 |
| **Полдник** |  |  |
| Коврижка «Школьная» | 100 | 100 |
| Сок  | 200 | 200 |





***День 4***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Завтрак*** | ***6-10 лет*** | ***11-18 лет*** |
| Котлеты из говядины | 90 | 100 |
| Каша вязкая гречневая или каша перловая | 150 | 170 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 |
| Хлеб ржаной | 40 | 40 |
| Йогурт  |  | 1 шт. |
| **Обед** |  |  |
| Салат «Розовый» | 80 | 90 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина) | 200/20 | 200/20 |
| Рыба жареная В1 | 80 | 90 |
| Пюре картофельное | 130 | 150 |
| Компот из плодов свежих «С» | 200 | 200 |
| Фрукты | 130 | 170 |
| Хлеб пшеничный  | 40 | 40 |
| Хлеб ржаной | 30 | 20 |
| **Полдник** |  |  |
| Пицца «Школьная с сыром» (новое блюдо) | 90 | 100 |
| Чай с молоком | 200 | 200 |

***День 5***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Завтрак*** | ***6-10 лет*** | ***11-18 лет*** |
| Запеканка из творога (со сметаной) | 120/20 | 150/20 |
| Чай с сахаром | 200 | 200 |
| Кондитерские изделия | 40 | 40 |
| ***Обед***  |  |  |
| Салат «Солнечный» или салат «Цыпленок» | 50 | 70 |
| Суп картофельный с бобовыми | 200 | 200 |
| Котлета «Кветка» или котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом молочным | 80 | 100 |
| Картофель запеченный дольками или картофель отварной | 150 | 170 |
| Напиток яблочный «С» | 200 | 200 |
| Хлеб ржаной | 20 | 20 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
| Фрукты  | 100 | 150 |
| **Полдник**  |  |  |
| Блины (со сметаной) | 100/10 | 110/10 |
| Сок  | 200 | 200 |



***День 6***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Завтрак*** | ***6-10 лет*** | ***11-18 лет*** |
| Макароны с сыром  | 130/13 | 150/15 |
| Какао «Чебурашка» | 200 | 200 |
| Сыр (порциями) | 10 | 10 |
| Йогурт  | 1шт. | 1шт. |
|  |  |  |
| ***Обед*** |  |  |
| Салат «Перемена» В1 | 90 | 100 |
| Суп картофельный  | 200 | 250 |
| Гуляш (говядина) (т.к. № 8.12) | 50\50 | 70\70 |
| Каша вязкая овсяная «Геркулес» или каша вязкая гречневая | 150 | 180 |
| Сок | 200 | 200 |
| Фрукты  | 130 | 150 |
| Хлеб пшеничный  |  | 30 |
| Хлеб ржаной | 50 | 50 |
| ***Полдник*** |  |  |
| Пицца «Школьная» с сыром | 90 | 110 |
| Чай с молоком «С» | 200 | 200 |

******



***День 7***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Завтрак*** | ***6-10 лет*** | ***11-18 лет*** |
| Оладьи из печени  | 50 | 55 |
| Каша вязкая рисовая | 150 | 170 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
| Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 |
| Сыр (порциями)  | 15 | 15 |
| ***Обед*** |  |  |
| Салат из свеклы с маслом растительным | 90 | 100 |
|  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями (с мясом отварным) (говядина)  | 200/15 | 200/15 |
| Рыба жареная В1  | 80 | 100 |
| Пюре картофельное  | 130 | 150 |
| Компот из сухофруктов «Школьный» «С» | 200 | 200 |
| Фрукты  | 150 | 170 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 |
| Хлеб ржаной  | 400 | 40 |
| ***Полдник*** |  |  |
| Смажанка с мясом (говядина) или котлеты, запеченные в тесте | 100 | 100 |
| Сок  | 200 | 200 |

***День 8***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Завтрак*** | 6-10 лет | 11-18лет |
| Овощи (порциями) | 40 | 40 |
| Омлет натуральный ( с маслом сливочным) | 105\5 | 105/5 |
| Хлеб ржаной | 20 | 30 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
| Чай с сахаром  | 200 | 200 |
| Кондитерское изделие  | 40 | 40 |
| Хлеб ржаной | 20 |  |
| Чай с сахаром "С" | 200 |  |
| Фрукты | 130 |  |
| ***Обед*** |  |  |
| Морковь с сахаром  | 90 | 100 |
| Борщ с капустой и картофелем (со сметаной) | 200/10 | 250/10 |
| Котлеты из птицы «Оригинальные» | 60 | 100 |
| Рис отварной  | 150 | 170 |
| Компот из свежих яблок (12.6) «С» | 200 | 200 |
| Сок  | 200 | 200 |
| Фрукты  | 150 | 170 |
| Хлеб ржаной | 20 | 20 |
| ***Полдник*** |  |  |
| Коврижка «Школьная» | 100 | 100 |
| Молоко кипяченое | 200 | 200 |



***День 9***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Завтрак*** | 6-10 лет | 11-18 лет  |
| Сырники запеченные со сметаной | 120 | 130 |
| Кофейный напиток с молоком «С» | 200 | 200 |
| Сыр (порциями) | 10 | 20 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 |
| ***Обед*** |  |  |
| Салат «Лакомка» (со сметаной) | 50 | 70 |
| Суп картофельный с крупой перловой  | 200 | 200 |
| Котлеты (свинина) | 70 | 100 |
| Капуста тушеная | 150 | 150 |
| Кисель из яблок | 200 | 200 |
| Фрукты | 150 | 200 |
| Хлеб ржаной | 20 | 20 |
| Хлеб пшеничный |  | 40 |
| ***Полдник*** |  |  |
| Ватрушка с повидлом | 50 | 50 |
| Какао с молоком  | 200 | 200 |

***День 10***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Завтрак*** | 6-10 лет | 11-18 лет |
| Котлеты «Домашние»  | 40 | 80 |
| Каша вязкая гречневая или каша вязкая хлопья овсяные «Геркулес» | 130 | 150 |
| Чай с молоком «С» | 200 | 200 |
| Хлеб ржаной  | 30 | 40 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 |
| Сыр (порциями) | 10 | 15 |
| ***Обед*** |  |  |
| Винегрет овощной с репчатым луком |  70 | 100 |
| Суп картофельный с бобовыми | 200 | 200 |
| Колобок рыбный «Жемчужина» | 70 | 100 |
| Пюре картофельное | 130 | 150 |
| Сок  | 200 | 200  |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 |
| Фрукты  | 150 | 200 |
| ***Полдник*** |  |  |
| Манник (со сметаной) | 100/15 | 150/15 |
| Напиток яблочный | 200 | 200 |