

Ассортиментный перечень рациона питания для 5 – 11 классов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Суфле рыбное с соусом молочным густым 100/10 Картофельное пюре 170 Какао с молоком 200 Хлеб ржаной 32	Винегрет овощной 50 Омлет с морковью и маслом сливочным 200/9 Чай с сахаром и лимоном 200/15/7 Пирожок печеный с луком и картофелем 100 Хлеб ржаной 53	Сырники с морковью и сгущенным молоком 190/15 Чай с сахаром 200/15 Хлеб пшеничный 31	Макаронные изделия с сыром 200/20/5 Какао с молоком 200 Хлеб пшеничный 35 Фрукт свежий (банан) 146	Б-д с сыром 17/40 Запеканка творожно - рисовая со сгущенным молоком 180/20 Кофейный напиток 200
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Рассольник «Ленинградский» 250 Котлеты рубленые с белокочанной капусты 80 Рис отварной 150 Соус молочный 50 Кисель из апельсинов 200 Хлеб ржаной 36	Борщ с капустой и картофелем 250 Рыба запеченная под молочным соусом 90/30 Картофельное пюре 180 Сок фруктовый 200 Хлеб ржаной 30 Хлеб пшеничный 24	Суп с макаронными изделиями, картофелем и куриной грудкой 20/250 Рагу из овощей с куриной грудкой с соусом 160/50/50 Компот из кураги 200 Хлеб ржаной 56	Суп картофельный с фасолью и куриной грудкой 15/250 Зразы с куриной грудкой, омлетом и овощами 100 Капуста тушеная 180 Кисель из сока 200 Хлеб ржаной 40	Суп крестьянский с крупой и куриной грудкой 20/250 Суфле рыбное под соусом молочным густым 90/30 Картофельное пюре 180 Компот из сухофруктов 200 Хлеб ржаной 51
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Б-д с сыром 14/30 Кисломолочный продукт (ряженка) 200	Б-д с котлетой куриной 65/37 Сок фруктовый 200	Яйцо отварное 40 Кисломолочный продукт (снежок) 200 Хлеб пшеничный 43	Сырники с морковью 80 Сок фруктовый 200 Хлеб пшеничный 41	Пирожок печеный с картофелем и луком 75 Молоко кипяченое 200 Фрукт свежий (яблоко) 103

<p style="text-align: center;">6 день Завтрак</p> <p>Сыр порционный 21 Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 200/5 Чай с сахаром и молоком 100/100/15 Сдоба обыкновенная 100 Хлеб пшеничный 40</p> <p style="text-align: center;">Обед</p> <p>Борщ сибирский 250 Гуляш из говядины 45/50 Греча отварная 150 Сок фруктовый 200 Хлеб ржаной 40</p> <p style="text-align: center;">Полдник</p> <p>Яйцо отварное 10 Салат из свежей капусты 90 Котлета куриная запеченная в тесте 70/70 Чай с сахаром 200/15</p>	<p style="text-align: center;">7 день Завтрак</p> <p>Сыр порционный 13 Плов с куриной грудкой 50/150 Сок фруктовый 200 Хлеб пшеничный 40</p> <p style="text-align: center;">Обед</p> <p>Огурец свежий порционный 20 Суп с рыбными консервами 25/250 Капуста тушеная с куриной грудкой 60/160 Компот из изюма и кураги 200 Хлеб ржаной 40</p> <p style="text-align: center;">Полдник</p> <p>Яйцо отварное 40 Хлеб пшеничный 43 Кисломолочный продукт (снежок) 200</p>	<p style="text-align: center;">8 день Завтрак</p> <p>Тефтели рыбные с соусом сметанным 120/30 Картофельное пюре 150 Какао с молоком 200 Хлеб пшеничный 36</p> <p style="text-align: center;">Обед</p> <p>Свекольник со сметаной 250/19 Запеканка картофельная с молочным соусом 50/130/30 Чай с сахаром 200/15 Хлеб ржаной 40</p> <p style="text-align: center;">Полдник</p> <p>Йогурт 125 Компот из лимона 200</p>	<p style="text-align: center;">9 день Завтрак</p> <p>Б-д с сыром 15/40 Вермишель молочная 200/5 Кофейный напиток 200 Булочка «Творожная» 70</p> <p style="text-align: center;">Обед</p> <p>Суп овощной с куриной грудкой 80/40 Рис отварной 150 Компот из свежих яблок 200 Хлеб ржаной 40</p> <p style="text-align: center;">Полдник</p> <p>Б-д с котлетой куриной 80/55 Чай с сахаром 200/15</p>	<p style="text-align: center;">10 день Завтрак</p> <p>Б-д с маслом сливочным 40/13 Омлет 200/5 Какао с молоком 200</p> <p style="text-align: center;">Обед</p> <p>Суп картофельный с крупой и мясными фрикадельками 25/250 Рыба тушеная с овощами и соусом 80/50 Картофельное пюре 180 Чай с сахаром 200/15 Хлеб ржаной 42</p> <p style="text-align: center;">Полдник</p> <p>Кисломолочный продукт (ряженка) 200 Ватрушка с творогом 60</p>
---	--	---	---	---

<p align="center">11 день</p> <p align="center">Завтрак</p> <p>Запеканка рисовая с творогом со сметаной 180/19 Кофейный напиток 200 Ватрушка с творогом 70</p> <p align="center">Обед</p> <p>Щи по-уральски 250 Суфле из куриных грудок 80/30 Соус белый с овощами 30 Макаронные изделия отварные 180 Компот из сухофруктов 200 Хлеб ржаной 37</p> <p align="center">Полдник</p> <p>Круассан 80 Чай с сахаром 200/15 Сыр порционный 13</p>	<p align="center">12 день</p> <p align="center">Завтрак</p> <p>Блины со сгущенным молоком 180/26 Чай с сахаром и лимоном 200/15/6 Йогурт 125</p> <p align="center">Обед</p> <p>Рассольник «Ленинградский» 250 Голубцы ленивые 150/30 Компот из апельсина 200 Хлеб ржаной 41</p> <p align="center">Полдник</p> <p>Б-д со свежими овощами, зеленью, яйцом 51/35/27/40 Сок фруктовый 200</p>	<p align="center">13 день</p> <p align="center">Завтрак</p> <p>Б-д с сыром 15/53 Каша гречневая молочная 200/5 Кофейный напиток 200 Пирожок печеный с повидлом 100</p> <p align="center">Обед</p> <p>Салат из свежей капусты 80 Борщ с фасолью 250 Зразы рыбные 100 Картофельное пюре 180 Сок фруктовый 200 Хлеб ржаной 70 Хлеб пшеничный 63</p> <p align="center">Полдник</p> <p>Яйцо отварное 40 Кисломолочный продукт (снежок) 200 Хлеб пшеничный 43</p>	<p align="center">14 день</p> <p align="center">Завтрак</p> <p>Омлет смешанный 15/200/7 Чай с сахаром и лимоном 200/15/6 Хлеб пшеничный 26</p> <p align="center">Обед</p> <p>Суп картофельный с горохом и куриной грудкой 20/250 Солянка из сборных овощей и куриной грудкой 50/150 Компот из сухофруктов 200 Хлеб ржаной 56</p> <p align="center">Полдник</p> <p>Запеканка пшеничная со сгущенным молоком 125/24 Кисломолочный продукт (ряженка) 200 Хлеб пшеничный 30</p>	<p align="center">15 день</p> <p align="center">Завтрак</p> <p>Сырники с морковью и сгущенным молоком 150/21 Какао с молоком 200 Хлеб пшеничный 40</p> <p align="center">Обед</p> <p>Помидор свежий порционный 33 Суп с макаронными изделиями и картофелем 250 Котлета мясная 80 Картофельное пюре 180 Компот из свежих фруктов 200 Хлеб ржаной 40</p> <p align="center">Полдник</p> <p>Кисломолочный продукт (ряженка) 200 Хлеб пшеничный 30 Фрукт свежий (банан) 93</p>
--	---	---	---	---

<p style="text-align: center;">16 день Завтрак</p> <p>Б-д с сыром и маслом сливочным 40/10/5 Капуста тушеная с куриной грудкой 50/180 Чай с сахаром и лимоном 200/15/6 Хлеб ржаной 56</p> <p style="text-align: center;">Обед</p> <p>Салат из свеклы с яблоком 100 Суп картофельный с горохом и куриной грудкой 10/250 Жаркое по домашнему с куриной грудкой 50/150 Кисель из свежих яблок 200 Хлеб ржаной 63 Хлеб пшеничный 60</p> <p style="text-align: center;">Полдник</p> <p>Суфле из моркови с творогом 120 Кофейный напиток 200 Хлеб пшеничный 26</p>	<p style="text-align: center;">17 день Завтрак</p> <p>Б-д с сыром 15/40 Каша молочная «Дружба» с курагой, черносливом, бананом 200/5/9/9/22 Какао с молоком 200</p> <p style="text-align: center;">Обед</p> <p>Свекольник со сметаной 250/12 Котлета мясная 100 Макаронные изделия отварные 180 Компот из изюма 200 Хлеб ржаной 40</p> <p style="text-align: center;">Полдник</p> <p>Пирожок печеный с повидлом 75 Компот из апельсина 200 Фрукт свежий (банан) 210</p>	<p style="text-align: center;">18 день Завтрак</p> <p>Салат из свежей капусты 80 Тефтели рыбные с соусом сметанным 120/30 Картофельное пюре 150 Кофейный напиток 200 Хлеб пшеничный 31</p> <p style="text-align: center;">Обед</p> <p>Суп картофельный с мясными фрикадельками 25/250 Котлета рубленая из куриных грудок 80 Капуста тушеная 180 Компот из сухофруктов 200 Хлеб ржаной 58</p> <p style="text-align: center;">Полдник</p> <p>Сыр порционный 10 Б-д с повидлом 30/51 Кисломолочный продукт (кефир) 200</p>	<p style="text-align: center;">19 день Завтрак</p> <p>Каша рисовая молочная с маслом сливочным 200/5 Чай с сахаром и молоком 100/100/15 Хлеб пшеничный 53 Ватрушка с творогом 100</p> <p style="text-align: center;">Обед</p> <p>Суп картофельный с макаронными изделиями 250 Гуляш из говядины 50/50 Греча отварная 180 Компот из сухофруктов 200 Хлеб ржаной 30</p> <p style="text-align: center;">Полдник</p> <p>Б-д с с рыбной котлетой и овощами 80/30/21 Кисель из повидла 200</p>	<p style="text-align: center;">20 день Завтрак</p> <p>Сырники с морковью и сгущенным молоком 160/11 Какао с молоком 200 Хлеб пшеничный 30</p> <p style="text-align: center;">Обед</p> <p>Борщ с капустой и картофелем 250 Котлета рубленая из куриной грудки 100 Соус молочный 50 Рис отварной 150 Сок фруктовый 200 Хлеб ржаной 40 Хлеб пшеничный 28</p> <p style="text-align: center;">Полдник</p> <p>Б-д с сыром 34/13/5 Чай с сахаром и лимоном 200/15/6 Шоколад «Аленка» 15</p>
--	---	---	--	--

<p style="text-align: center;">21 день</p> <p style="text-align: center;">Завтрак</p> <p>Яйцо отварное 20 Котлета куриная 100 Капуста тушеная 150 Кисель из сока 200 Хлеб ржаной 28 Хлеб пшеничный 30</p> <p style="text-align: center;">Обед</p> <p>Огурец свежий порционный 30 Суп из овощей и куриной грудки 20/250 Печень тушеная в соусе сметанном 50/50 Картофельное пюре 180 Компот из сухофруктов 200 Хлеб ржаной 70 Хлеб пшеничный 28</p> <p style="text-align: center;">Полдник</p> <p>Кисломолочный продукт (ряженка) 200 Хлеб пшеничный 30 Фрукт свежий (банан) 167</p>	<p style="text-align: center;">22 день</p> <p style="text-align: center;">Завтрак</p> <p>Суфле рыбное 100 Соус молочный 10 Картофельное пюре 170 Чай с сахаром и молоком 100/100/15 Хлеб пшеничный 43</p> <p style="text-align: center;">Обед</p> <p>Суп картофельный с крупой и куриной грудкой 22/250 Азу 40/150 Компот из изюма 200 Хлеб ржаной 40</p> <p style="text-align: center;">Полдник</p> <p>Б-д с сыром 13/30 Мажитель 200</p>	<p style="text-align: center;">23 день</p> <p style="text-align: center;">Завтрак</p> <p>Сыр порционный 11 Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 200/5 Чай с сахаром и лимоном 200/15/7 Хлеб пшеничный 60 Ватрушка с творогом 100</p> <p style="text-align: center;">Обед</p> <p>Суп картофельный с рыбой 20/250 Солянка из сборных овощей с куриной грудкой 50/180 Компот из свежих яблок 200 Хлеб ржаной 27 Хлеб пшеничный 30</p> <p style="text-align: center;">Полдник</p> <p>Котлета куриная 60 Хлеб пшеничный 66 Сок фруктовый 200</p>	<p style="text-align: center;">24 день</p> <p style="text-align: center;">Завтрак</p> <p>Салат из свежей капусты 100 Котлета рыбная любительская 100 Картофельное пюре 180 Какао с молоком 200 Хлеб ржаной 29</p> <p style="text-align: center;">Обед</p> <p>Борщ из свежей а Капусты 250 Котлета из говядины 100 Макаронные изделия отварные 180 Компот из кураги 200 Хлеб ржаной 40 Хлеб пшеничный 25</p> <p style="text-align: center;">Полдник</p> <p>Кисломолочный продукт (снежок) 200 Гренки 20 Яблоко 74</p>	
--	--	---	---	--