



# Меню

## Понедельник (День первый)

### Обед

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из капусты с маслом растительным (капуста, морковь, ма- сло растительное)	№ 43	100	1.2	4.7	8.8	85
Суп картофельный с горохом (бульон говяжий, картофель, орех, лук, морковь)	№ 139	270	4.5	4.2	2.4	156
Гречка отварная с маслом сливочным (крупа гречневая, масло сливочное)	№ 708	170	4.2	2.1	30.4	189
Котлеты из говядины с соусом (мясо говяжье, хлеб пшеничный, лук, орех высушенные, лук, м орковь, томатная паста)	№ 451	50-50	8.6	6.9	8.1	132
Хлеб ржаной		90	3.3	0.6	19.2	117
Чай с сахаром	№ 685	200-17			14.9	61

# Меню

## Вторник (День второй)

### Обед

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат рыбный с маслом растительным (картофель, огурец, рыб и мас (о растительное)	№ 65	100	1.2	4.7	1.8	85
Борщ из свежей капусты со сметаной и бульоном говяжий, капуста, лук, ку курабья, помидоры и картофель растительное (металл)	№ 110	250/10	1.8	6.2	10.4	107
Макаронны отварные с маслом сливочным (шампиньоны, масло сливочное)	№ 516	150	3.8	4.3	28.3	173
Тертая капуста говядина с СОУ СОУ	№ 471	50/50	8.6	6.9	8.1	132
Кусок говядины, хлеб пшеничный, сахар пшеничный, масло слив очное, томатная паста)	№ 485	200/15	3.3	0.6	19.2	117
Чай с сахаром					14.9	61

# Меню

## Среда (День третий)

### Обед

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из свеклы (свекла, масло растительное, яйцо)	№ 50	100-110	0,7	5,7	4,3	76
Картофельное пюре с маслом сливочным (картофель, молоко, м асло сливочное)	№ 520	150	2,6	0,9	25,8	125
Шницель из говядины (мясо говядины, соль, масло растительное)	№ 450	50-70	8,6	6,9	8,1	132
Рис с овощами «Деликатесный» со сметаной	№ 132	250-310	2	6,3	20,9	152
Пюре из говядины, картофеля, орехов, лука, лука, р ик, сметаны, масло растительное	№ 141	75	7,9	5,1	56,7	291
Хлеб ржаной	✓	40	3,3	0,6	19,2	117
Чай с сахаром	✓	200-15			14,9	61

# Меню

## Четверг (День четвертый)

### Обед

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат Столовой (картофель, огурец, орешек, масло растительное)	№ 69	100	1.3	4.8	1.9	87
Суп картофельный с курой	№ 149	250/10	4.5	4.2	2.4	156
Бура, картофель, рис, морковь, лук, масло растительное)	№ 711	150	2.5	4.3	27	161
Рис отварной с маслом сливочным (рис, масло сливочное)	№ 460	60/50	1.6	11.9	5.3	188
Оладьи из пшеницы соевом (печень говяжья, мука, лук, со евое, масло, растительное)	№ 685	30	3.3	0.6	19.2	117
Чай с сахаром	№ 685	200/15			14.9	61

# Меню

## Пятница (День пятый)

### Обед

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Визирет с маслом растительным (картофель, морковь, огурцы, масло растительное, свекла )	№ 71	100	1	2.4	9.2	60
Суп картофельный с рыбкой (пикант, картофель, р ис, морковь, лук, масл о растительное)	№ 142	250/17.5	2	6.2	1.7	138
Жаркое гов- дохинскому с говядиной (мясо говядины, картофель, томатный паста, лук, морковь, м асло растительное)	№ 304	25/12.5	8.6	6.9	8.1	132
Пюре Хлеб ржаной Чай с сахаром	№ 685	200/15	3.1 3.3	3.6 0.6	15.4 19.2 14.9	83 117 61

# Меню

## Понедельник (День шестой)

### Обед

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат рыбный с маслом растительным (картофель, огурцы, яйца бычье, майонез) растительное)	№ 65	100	1,2	4,7	1,8	85
Рассольник с капустой, сельдереем, со сметаной (бульон говяжий, лук, морковь, майонез, фасоль, лук, морковь, майонез)	№ 132	270,10	2	6,3	20,9	152
Растительное (сметана)						
Амарант отварной с маслом сливочным (макаронные изделия, сливочное)	№ 516	170,5	1,8	4,3	28,5	173
Колбаса отварная с СОУСОМ	№ 99	70,70	8,1	7,4	9,6	181
(80 гр. лука, морковь, картофель, масло сливочное) растительное)						
Хлеб ржаной	✓	30	3,3	0,6	19,2	117
Чай с сахаром	✓ № 687	200,15			14,9	61

# МЕНЮ

## Вторник (День седьмой)

### Обед

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Винегрет с маслом растительным (картофель, морковь, огурцы, свекла, масло растительное)	№ 71	100	1	2.4	9.2	60
Картофельное пюре с маслом сливочным (картофель, молоко, масло сливочное)	№ 520	150/5	2.6	0.9	25.8	125
Гуляши из мяса кури (курица, лук, томатная паста, майонез растительное)	№ 488	50/75	1.39	6.5	48	132
Щи из свежей капусты со сметаной (бульон, картофель, анюсли, морковь, лук, сметана, майонез растительное)	№ 124 ✓	250/10	2	6.2	17.7	138
Колбаса в тесте	№ 190 ✓	30/50	4.3	5.1	36.4	209
Хлеб ржаной	✓	30	3.3	0.6	19.2	117
Чай с сахаром	№ 685 ✓	200/15			14.9	61



# МЕНЮ

## Среда (День восьмой)

### Обед

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из свежей капусты с маслом растительным (кваша), масло растительное, морковь	№ 70	100/10	0.7	5.7	4.3	76
(или) картофельный с горохом (бульон говяжий, картофель, лук, масло растительное)	№ 139	250	4.5	4.2	24	156
Голубцы с говядиной в сметанном соусе (мясо говядины, капуста, лук, морковь, рис, сметана)	№ 463	108/50	15	12.9	2.3	179
Печенье	✓	20	3.1	3.6	15.4	83
Хлеб ржаной	✓	30	3.3	0.6	19.2	117
Чай с сахаром	✓	200/15			14.9	61

# МЕНЮ

## Четверг (День девятый)

### Обед

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат «Стелвой» (картофель, огурцы, орешки, масло, растительное)	№ 69	100	1.3	4.8	1.9	87
Суп картофельный с курицей (курица, картофель, мор- ковь, лук, масло, растительное)	№ 149	250/10	4.5	4.2	24	156
Рис отварной с маслом сливочным (рис, масло, сливочное)	№ 511	150	2.5	4.3	27	161
Котлета говяжья с сосисой (мясо говядины, хлеб пшеничный, сахар, панировочные, Масло растительное)	№ 451	50/50	8.6	6.9	8.1	132
Хлеб ржаной		30	3.3	0.6	19.2	117
Чай с сахаром	№ 685	200/15			14.9	61

# МЕНЮ

## Пятница (День десятый)

### Обед

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат фасолевый (картофель, морковь, фасоль, масло растительное)	№ 57	110	1,5	4,3	10,3	88
Борщ из свежей капусты со сметаной (бульон говяжий, картофель, укроп, морковь, капуста квашеная)	№ 110	250/10	1,8	6,2	10,4	107
Греча отварная с маслом сливочным ✓ (орешки, майонез сливочный)	№ 508	150	4,2	2,1	30,4	189
Котлета куриная с с соусом (филе куриное, лук, б пшеничный, масло растительное, сахар порошковый) ✓	№ 499	50/50	8,7	7,7	9,9	149
Пюре картофельное ✓		20	3,1	3,6	17,4	83
Хлеб ржаной ✓		40	3,3	0,6	19,2	117
Чай с сахаром ✓	№ 685	200/15			14,9	6