


УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
ОСГБУ «СРЦН Ивнянского района»

Белгородской области

  
Ю.А. Платонов

09.01.2024

Примерное меню

по ОСГБУ «СРЦН Ивнянского района» Белгородской области

Осенне-зимнее.

Дни		Завтрак	Дошкольники	Школьники	Школьники
			3-6 лет	7-10 лет	11-18 лет
			Выход порций, г.	Выход порций, г.	Выход Порций, г.
1-й день	Завтрак	Колбаса вареная	50	112	151
		Вермишель с маслом	150	180	200
		Батон с маслом, сыр	45/8/10	75/8/10	100/8/12
		Какао с молоком	180	200	200
2-й	Завтрак	Кефир	150	150	180
	Обед	Суп с фрикадельками на к/б	250	350	400
		Рыба тушеная в томате с овощами	150	180	200
		Картофельное пюре	150	180	200
		Салат из свежей капусты	60	80	130
		Хлеб	25	50	75
		Кисель	180	200	200
		Полдник	Молоко	200	100
Вафли/конфеты	50/50		70/70	70/70	
	Ужин	Азу из мяса без томата	180	200	230
		Салат из фасоли с луком	60	80	130
		Батон с маслом	45/8	75/8	100/8
		Чай	180	200	200
		Хлеб	25	50	75
2-й	Ужин	Фрукты	250	300	300

2-й день	Завтрак	Каша манная молочная	180	200	230
		Хлеб пшеничный белый с маслом	45\8	100\10	125\10
		Кофейный напиток с молоком	180	200	20
		Яйцо вареное	1 шт	1 шт	1 шт
2-й	Завтрак	Фрукты	250	300	300
	Обед	Борщ на к/б	250	350	400
		Шницель мясной	80	100	120
		Картофель жареный	150	180	200
		Соленый огурец	60	80	130
		Хлеб	25	50	75
		Чай	180	200	200
		Хлеб пшеничный белый с маслом	45/8	100/10	125/10
	Полдник	Сок	200	200	200
		Запеканка творожная со сметаной	130/10	150/10	200/10
		мед	10	10	10
	Ужин	Куры запеченные	80	100	120
		Капуста тушеная с овощами	150	180	200
		Салат из свеклы с чесноком	80	100	150
		Хлеб	25	50	75
		Компот из с/х фруктов	200	200	200
2-й	Ужин	Молоко	200	200	200
3-й день	Завтрак	Каша пшенная молочная	200	230	250
		Батон с маслом, сыр	45\8/12	100/10/12	125\10/15
		Какао с молоком	200	200	200
		Яйцо вареное	1 шт	1 шт	1 шт
2-й	Завтрак	Кефир	150	150	180
		Печенье	45	50	50
	Обед	Щи на к/б, сметана	250/10	350\10	00/10
		Гуляш мясной	80	100	120
		Вермишель с маслом	150	180	200
		Салат из моркови	60	80	130
		Хлеб	25	50	75
		Кисель	180	200	200
		Батон с маслом	45/8	100/10	125/10



	<b>Полдник</b>	Ленивые вареники/сметана Повидло Молоко	130/10 10 200	150/10 10 200	200/10 10 200
	<b>Ужин</b>	Суфле куриное Картофельное пюре Соленый помидор Хлеб Чай	80 150 60 25 180	100 180 80 50 200	120 230 130 75 200
<b>2-й</b>	<b>Ужин</b>	Фрукты	250	350	400
<b>4-й день</b>	<b>Завтрак</b>	Суп молочный с лапшой Хлеб пшеничный белый с маслом Кофейный напиток с молоком Яйцо вареное	200 45/8 180 1 шт	230 100/10 200 1 шт	250 125/10 200 1 шт
<b>2-й</b>	<b>Завтрак</b>	Фрукты	250	300	300
	<b>Обед</b>	Суп гречневый на к/б Запеканка картофельная с мясом Винегрет Хлеб Чай Хлеб пшеничный с маслом	250 180 80 25 180 45/8	350 200 100 50 200 100/10	400 230 150 75 200 125/10
	<b>Полдник</b>	Сырники/мед Сметана Компот из с/х фруктов	130/10 15 200	150/10 15 200	200/10 15 200
	<b>Ужин</b>	Куры отварные Рис с маслом Салат из зеленого горошка Хлеб Сок	80 150 60 25 200	100 180 80 50 200	120 200 130 75 200
<b>2-й</b>	<b>Ужин</b>	Молоко/пряники	200	200/45	200/50
<b>5-й день</b>	<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная Батон с маслом/сыр Какао с молоком Яйцо вареное	180 45/8/12 200 1 шт	200 100/10/12 200 1 шт	250 125\10/15 200 1 шт

<b>2-й</b>	<b>Завтрак</b>	Сок	200	200	200
	<b>Обед</b>	Борщ на к/б, сметана	250\10	350/10	400/10
		Жаркое по домашнему с мясом говядины	180	200	230
		Салат из кукурузы	60	80	130
		Хлеб	25	50	75
		Кисель	180	200	200
		Батон с маслом	45/8	100/10	125/10
	<b>Полдник</b>	Оладьи с маслом , сахаром	80	120	120
		Мёд	10	10	10
		Молоко	200	200	200
	<b>Ужин</b>	Биточки рыбные	80	100	120
		Картофель тушеный	150	180	200
		Салат из свеж.капусты	60	80	130
		Хлеб	25	50	75
		Чай	180	200	200
<b>2-й</b>	<b>Ужин</b>	Кефир	150	150	180
<b>6-й день</b>	<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	200	230	250
		Хлеб пшеничный с маслом	45/8	100/10	125/10
		Кофейный напиток с молоком	180	200	200
		Яйцо вареное	1 шт.	1 шт.	1 шт.
<b>2-й</b>	<b>Завтрак</b>	Кефир	150	150	180
	<b>Обед</b>	Суп гороховый на к/б	250	350	400
		Рыба жареная	80	100	120
		Капуста тушеная	150	180	200
		Соленый помидор	60	80	130
		Хлеб	25	50	75
		Чай	100	200	200
		Хлеб пшеничный с маслом	45/8	100/10	125/10
	<b>Полдник</b>	Булочка сдобная с изюмом	80	90	100
		Компот из сухофруктов/мед	200/10	200/10	200/10
	<b>Ужин</b>	Тефтели мясные	80	100	120
		Картофель отварной	150	180	200
		Салат из фасоли	60	80	130
		Хлеб	25	50	75
		Сок	200	200	200



2-й	Ужин	Молоко/вафли	200/30	200/45	200/60
7-й день	Завтрак	Вермишель молочная Батон с маслом, сыр Какао с молоком Яйцо вареное	200 45/8/12 200 1 шт	230 100/10/12 200 1 шт	250 125/10/15 200 1 шт
2-й	Завтрак	Кефир/печенье	150/30	150/45	180/60
	Обед	Суп с клецками на к/б Сельдь с/с с луком Картофельное пюре с маслом Икра свекольная с чесноком Хлеб Кисель Батон с маслом	250 90 150 80 25 180 45/8	350 100 180 100 50 200 100/10	400 120 200 150 75 200 125/10
	Полдник	Блины с маслом, с сахаром Повидло Молоко	80 15 200	100 15 200	120 20 200
	Ужин	Рис отварной с маслом Котлета мясная Хлеб Чай Икра кабачковая	150 80 40 180 60	180 100 80 200 80	200 130 130 200 130
2-й	Ужин	Фрукты	250	300	300
8-й день	Завтрак	Сосиски вареные Гречневая каша с маслом Хлеб пшеничный с маслом Кофейный напиток с МОЛОКОМ	50 150 45/8 180	100 180 100/10 200	120 200 125/10 200
2-й	Завтрак	Фрукты	250	300	300
	Обед	Суп с макаронными изделиями на к/б Тефтели рыбные Запеканка капустная Соленый огурец/Салат из фасоли Хлеб Чай	250 <del>80</del> 130 150 60/60 25 180	350 <del>180</del> 180 80/80 50 200	400 <del>200</del> 200 130/130 75 200

		Хлеб пшеничный белый с маслом	45/8	100/10	125/10
	<b>Полдник</b>	Печенье/конфеты Компот из сухофруктов	45\45 200	50/45 200	50/45 200
	<b>Ужин</b>	Жаркое по-домашнему с говядиной Салат из зелёного горошка с луком Хлеб Чай	180 60 25 180	200 80 50 200	230 130 75 200
<b>2-й</b>	<b>Ужин</b>	Молоко	200	200	200
<b>9-й день</b>	<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная Батон с маслом/сыр Яйцо вареное Какао с молоком	200 45/8/12 1 шт. 150	230 100/10/12 1 шт. 200	250 125/10/15 1 шт. 200
<b>2-й</b>	<b>Завтрак</b>	Сок	200	200	200
	<b>Обед</b>	Суп картофельный на к/б Бефстроганов из отварного мяса Макаронные изделия Салат из консервир.кукурузы Хлеб Кисель Батон с маслом	250 80 150 60 25 180 45/8	350 100 180 80 50 20 100/10	400 120 200 130 75 200 125/10
	<b>Полдник</b>	Пудинг творожный /сметана Молоко/мед	130/10 200/10	150/10 200/10	200/10 200/10
	<b>Ужин</b>	Котлеты рыбные Картофель отварной с маслом Икра морковная Хлеб Чай	80 150 60 25 180	100 180 80 50 200	120 200 130 75 200
<b>2-й</b>	<b>Ужин</b>	Кефир/пряники	150	150/45	1804/45



<b>10-й день</b>	<b>Завтрак</b>	Каша « Дружба » молочная Хлеб пшеничный с маслом Омлет из 1 яйца Кофейный напиток с молоком	200 45/8 80 150	230 100/10 100 200	250 125/10 120 200
<b>2-й</b>	<b>Завтрак</b>	Кефир	150	150	180
	<b>Обед</b>	Свекольник на к/б со сметаной Формовые ленивые голубцы Салат «Зимний» Хлеб Чай Хлеб пшеничный с маслом	250/10 150 60 25 180 45/8	350\10 180 80 50 200 100/10	400\10 200 130 130 200 125/10
	<b>Полдник</b>	Оладьи из творога со сметаной Молоко	100/10 200	130/10 200	150/10 200
	<b>Ужин</b>	Куры запеченные с чесноком Картофель тушёный Салат из свежей капусты Хлеб Чай	80 150 60 25 180	100 180 80 50 200	120 200 130 75 200
<b>2-й</b>	<b>Ужин</b>	Молоко	200	200	200

<b>11-й день</b>	<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная Батон с маслом/сыр Яйцо вареное Какао с молоком	200 45/8/12 1 шт 200	230 100/10/12 1 шт 200	250 125/10/15 1 шт 200
<b>2-й</b>	<b>Завтрак</b>	Фрукты	250	300	300
	<b>Обед</b>	Рассольник «Ленинградский» на к/б Макаронник с мясом говядины Овощной салат Хлеб Кисель Хлеб пшеничный с маслом	250 200 60 25 180 45/8	350 230 80 50 200 100/10	400 250 130 75 200 125/10

	<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом/мед Молоко	80/10 200	100/10 200	120/10 200
	<b>Ужин</b>	Плов с мясом кур Салат из фасоли с луком Хлеб Чай	150 60 25 180	180 80 50 200	230 130 75 200
<b>2-й</b>	<b>Ужин</b>	Кефир	150	150	180

<b>12-й день</b>	<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная Хлеб пшеничный с маслом Яйцо вареное Кофейный напиток с молоком	200 45/8 1 шт 180	230 100/10 1 шт 200	250 125/10 1 шт 200
<b>2-й</b>	<b>Завтрак</b>	Кефир	150	150	180
	<b>Обед</b>	Борщ на к/б с фасолью конс. Котлета мясная Каша гречневая Салат из консервирован.кукурузы Хлеб Чай Хлеб пшеничный с маслом	250 80 150 60 25 180 45/8	350 100 180 80 50 200 100/10	400 120 200 130 75 200 125/10
	<b>Полдник</b>	Вафли /конфеты Сок/ мед	50/30 200/10	50/50 200/10	50/50 200/10
	<b>Ужин</b>	Рыба тушеная в томате с овощами Картофельное пюре Соленый огурец Хлеб Чай	150 150 60 25 180	200 180 80 50 200	200 200 130 75 200
<b>2-й</b>	<b>Ужин</b>	Молоко	200	200	200



13-й день	Завтрак	Каша гречневая молочная Батон с маслом/сыр Яйцо вареное Какао с молоком	200 45/8/12 1 шт 200	230 100/10/12 1 шт 200	250 125/10/15 1 шт 200
2-й	Завтрак	Кефир/ печенье	150	150/50	180/50
	Обед	Суп картофельный рыбный Котлета рыбная Картофель тушеный Хлеб Салат из моркови Кисель	250 80 150 25 60 180	350 100 180 50 80 200	400 120 200 75 130 200
	Полдник	Блины с маслом/сметана Молоко/повидло	80/10 200/10	100/10 200/10	120/10 200/10
	Ужин	Рулет с макаронными изделиями Батон с маслом Салат из зеленого горошка Хлеб Чай	150 45/8 60 25 180	180 100/10 80 50 200	200 125/10 130 75 200
2-й	Ужин	Фрукты	250	300	300
14-й день	Завтрак	Каша пшеничная молочная Хлеб пшеничный с маслом Яйцо вареное Кофейный напиток с молоком	200 45/8 1 шт 180	230 100/10 1 шт 200	250 125/10 1 шт 200
2-й	Завтрак	Молоко	200	200	200
	Обед	Суп гороховый на к/б Суфле из говядины Капуста жаренная Хлеб Чай Хлеб пшеничный с маслом	250 80 150 25 180 45/8	350 100 180 50 200 100/10	400 120 200 75 200 125/10

		Икра кабачковая	60	80	130
	<b>Полдник</b>	Пирог с повидлом Сок	80/15 200	100/15 200	120/20 200
	<b>Ужин</b>	Сельдь с/с Картофель тушёный Салат из свеклы с чесноком Хлеб Компот из сухофруктов	90 150 60 25 200	100 180 80 50 200	120 200 130 75 200
<b>2-й</b>	<b>Ужин</b>	Кефир/пряники	150	150/45	180/30

Рельдшер

Инж.

Е.В. Тедова