

# МЕНЮ

культурно-досуговой площадки



Наименование	Выход, гр	Ккал
<b>ДЕНЬ 1</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша овсяная	250	270,55
Масло сливочное	10	74,8
Сыр	30	105,6
Кофейный напиток	200	125,78
Хлеб пшеничный	60	104,8
<b>ОБЕД</b>		
Огурец порционно	100	11,2
Щи	250	223,93
Котлета домашняя	90	155,61
Макароны отварные	150	227,13
Компот из сухофруктов	200	96,76
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		
Рыба запеченная	120	160
Картофельное пюре	150	123,9
Чай с сахаром	200	56
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8
Кекс	80	286,67
Фрукт	185	94
<b>ДЕНЬ 2</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>		
Омлет натуральный	200	249,86
Сосиска отварная	65	104,5
Масло сливочное	10	74,8
Какао	200	57,93
Хлеб пшеничный	60	104,8
<b>ОБЕД</b>		
Томат порционно	100	59,4
Суп гороховый	250	127,35
Бефстроганов из отварного мяса	70/30	225,82
Греча отварная	150	270,51
Компот из свежемороженых ягод	200	69,44
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8





Наименование	Выход, гр	Ккал
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		
Котлета куриная	90	254
Картофель запеченный	150	173,32
Чай с сахаром	200	56
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8
Сочник с творогом	100	286,67
Фрукт	185	94
<b>ДЕНЬ 3</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>		
Запеканка творожная	220	371,2
Масло сливочное	10	74,8
Чай с сахаром	200	56
Хлеб пшеничный	60	104,8
<b>ОБЕД</b>		
Салат из свежей капусты и моркови	100	90,77
Суп-лапша куриная	250	107,05
Рыба запеченная с овощами	100/40	160
Рис отварной	150	208,7
Компот из свежемороженых ягод	200	69,44
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		
Картофель тушеный с мясом	250	409,75
Чай с сахаром	200	56
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8
Пирог с повидлом	100	258,74
Фрукт	185	94
<b>ДЕНЬ 4</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша «Дружба»	250	278,95
Масло сливочное	10	74,8
Яйцо вареное	40	157
Кофейный напиток	200	125,78
Хлеб пшеничный	60	104,8
<b>ОБЕД</b>		
Салат из огурцов и помидоров	100	94,3
Рассольник	250	259,14
Котлета куриная	90	211,2
Картофель запеченный	150	173,32
Компот из сухофруктов	200	96,76
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8





Наименование	Выход, гр	Ккал
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		
Сосиски отварные	130	314,4
Рагу овощное	150	126,31
Чай с сахаром	200	56
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8
Пирожное «Школьное»	90	286,67
Фрукт	185	94

## ДЕНЬ 5

### ЗАВТРАК

Каша гречневая	250	277,98
Масло сливочное	10	74,8
Сыр	30	105,6
Какао	200	57,93
Хлеб пшеничный	60	104,8

### ОБЕД

Салат из свежих огурцов и помидоров	100	94,3
Суп рыбный	250	131,88
Гуляш из отварного мяса	100	147,57
Макароны отварные	150	227,13
Компот из свежемороженых ягод	200	69,44
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8

### УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

Плов из курицы	250	380
Чай с сахаром	200	56
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8
Плюшка «Московская»	100	286,67
Фрукт	185	94

## ДЕНЬ 6

### ЗАВТРАК

Каша «Дружба»	250	278,95
Масло сливочное	10	74,8
Яйцо вареное	40	157
Кофейный напиток	200	125,78
Хлеб пшеничный	60	104,8

### ОБЕД

Огурец порционно	100	11,2
Суп-лапша куриная	250	107,05
Рыба запеченная с овощами	100/40	160
Рис отварной	150	208,7
Компот из сухофруктов	200	96,76





Наименование	Выход, гр	Ккал
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		
Биточки куриные в соусе	100	264
Картофель запеченный	150	173,32
Чай с сахаром	200	56
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8
Кекс	80	286,67
Фрукт	185	94
<b>ДЕНЬ 7</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>		
Омлет натуральный	200	249,86
Сыр	30	105,6
Масло сливочное	10	74,8
Какао	200	57,93
Хлеб пшеничный	60	104,8
<b>ОБЕД</b>		
Томат порционно	100	59,4
Рассольник	250	259,14
Рыба запеченная	120	160
Картофельное пюре	150	123,9
Компот из свежемороженых ягод	200	69,44
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		
Плов из курицы	250	380
Чай с сахаром	200	56
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8
Сочник с творогом	100	286,67
Фрукт	185	94
<b>ДЕНЬ 8</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>		
Запеканка творожная	220	371,2
Масло сливочное	10	74,8
Чай с сахаром	200	56
Хлеб пшеничный	60	104,8
<b>ОБЕД</b>		
Салат витаминный	100	100,9
Суп гороховый	250	127,35
Гуляш из отварного мяса	100	147,57
Греча отварная	150	270,51
Компот из свежемороженых ягод	200	69,44





Наименование	Выход, гр	Ккал
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		
Тефтели из говядины	90	155,61
Рагу овощное	150	126,31
Чай с сахаром	200	56
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8
Пирог с повидлом	100	258,74
Фрукт	185	94
<b>ДЕНЬ 9</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша рисовая	200	248
Масло сливочное	10	74,8
Сыр	30	105,6
Кофейный напиток	200	125,78
Хлеб пшеничный	60	104,8
<b>ОБЕД</b>		
Салат из моркови	100	105,92
Борщ	250	181,23
Котлета домашняя	90	155,61
Макароны отварные	150	227,13
Компот из сухофруктов	200	96,76
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		
Рыба запеченая с овощами	100/40	160
Картофельное пюре	150	123,9
Чай с сахаром	200	56
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8
Пирожное «Школьное»	90	286,67
Фрукт	185	94
<b>ДЕНЬ 10</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>		
Сырники с джемом	200	371,2
Масло сливочное	10	74,8
Сыр	30	105,6
Какао	200	57,93
Хлеб пшеничный	60	104,8
<b>ОБЕД</b>		
Салат из свежих огурцов и помидоров	100	94,3
Суп рыбный	250	131,88



Наименование	Выход, гр	Ккал
Картофель тушеный с мясом	250	409,75
Компот из свежемороженых ягод	200	69,44
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		
Тефтели мясо-крупяные в соусе	100	168,73
Капуста тушеная	150	119,7
Чай с сахаром	200	56
Хлеб ржаной	60	99,24
Хлеб пшеничный	60	104,8
Плюшка «Московская»	100	286,67
Фрукт	185	94