

От КОУ Ивановский детский дом
"Ровесник"

Согласовано"

Зам. руководителя Управления
Распоряднадзора по Ивановской обл.
Зависова 2018 г. Козут В.Е.



УТВЕРЖДАЮ

Директор КОУ Ивановский
детский дом "Ровесник"
И. М. Шаленко
30 августа 2018
М. П.

**Рацион питания и двухнедельное циклическое меню
для организации питания воспитанников учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения
родителей, в возрасте 1-1,5 лет, 1,5-3 лет, 3-7 лет, 7-11 лет, 12-18 лет**

РАЗРАБОТАНО

Научно-исследовательский институт детского питания
– филиал Федерального государственного
бюджетного учреждения науки Федерального
исследовательского центра питания, биотехнологии и
безопасности пищи

Директор С. В. Симоненко

М. П.



Москва
2018 г.

Типовое примерное меню
Иваново (3-7 лет), сезон - Основной

Утверждено
Дата



1-я неделя

Прием пищи, раздел		1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)	1-я суббота (день №6)	1-е воскресенье (день №7)
Завтрак 1	Основное блюдо	Запеканка творожная 140	Каша жидкая на молоке (пшеничная) 150	Каша жидкая на молоке (рисовая) 150	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных) 150	Каша жидкая на молоке (манная) 150	Каша жидкая на молоке (гречневая) 150	Каша жидкая на молоке (из пшеницы и риса) «Дружба» 150
	Доп. блюдо	Соус молочный (сладкий) 20	Яйцо куриное, сваренное вкрутую 40	Яйцо куриное, сваренное вкрутую 40				
	Масло, сыр, колбаса	Масло сладко-сливочное несоленое 20		Масло сладко-сливочное несоленое 20	Сыр твердый 20	Сосиски отварные 70	Сыр твердый 20	Сыр твердый 20
	Хлеб	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20
	Гор. напиток	Какао с молоком 150	Кофейный напиток на молоке 150	Молоко 150	Напиток из цикория с молоком 150	Напиток из цикория с молоком 150	Кофейный напиток на молоке 150	Молоко 150
Завтрак 2	Фрукты	Яблоко 230	Груша 230	Банан 230	Апельсин 230	Мандарин 230	Яблоко 230	Груша 230
	Сок/напиток	Сок фруктовый или овощной 160	Сок фруктовый или овощной 160	Сок фруктовый или овощной 160	Сок фруктовый или овощной 160	Сок фруктовый или овощной 160	Сок фруктовый или овощной 160	Сок фруктовый или овощной 160
Обед	Салат, закуска	Салат витаминный (капуста, морковь, яблоки) с маслом растительным 50	Салат из отварной свеклы 50	салат из квашеной капусты с яблоком и клюквой 50	Икра из кабачков 50	Салат из моркови со сладким перцем и яблоком с растительным маслом 50	Салат-коктейль овощной (помидоры, огурцы, капуста цвет.) с р/м 50	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом 50
	Доп. блюдо				Сухарики из хлеба пшеничного 20			Сухарики из хлеба пшеничного 20
	Первое блюдо	Суп-пюре из разных овощей на овощном отваре 200	Рассольник домашний на мясном бульоне 200	Суп с клецками на бульоне из птицы (цыпленка) 200	Уха ростовская 200	Щи из капусты свежей на бульоне мясном 200	Суп с зеленым горошком 200	Уха ростовская 200
	Гарнир	Пюре картофельное 160	Голубцы ленивые с отварным мясом 220	Жаркое домашнему (цыпленка) 220	Рис отварной 100	Картофель отварной 160	Пюре картофельное 160	Капуста тушеная 160
	Блюдо из мяса, рыбы, птицы	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами 80			Шницель натуральный рубленый (говядина) 100	Гуляш из мяса отварного 100	Тефтели из говядины 100	Шницель натуральный рубленый (говядина) 100

	Третье блюдо (напиток)	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня) 150	Компот из плодов свежих (лимон) 150	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина) 150	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) 150	Напиток из плодов шиповника 150	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина) 150	Компот из плодов свежих (яблоки) 150
	Хлеб	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30
		Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30
Полдник	Основное блюдо	Пирожки с яблоком 45	Пудинг из творога с изюмом 90	Пирожки с капустой и яйцом 45	Оладьи 90	Омлет натуральный с сыром 120	Сырники 90	Запеканка творожная с яблоком 90
	Прочее	Творог детский (в индивидуальной упаковке) 100	Соус сметанный 25		Джем 20		Молоко сгущенное 20	Соус сметанный 25
	Напиток	Молоко 150	Молоко 150	Молоко 150	кофейный напиток на молоке 150	Чай сладкий 150	Молоко 150	Молоко 150
Ужин 1	Салат, закуска	Помидор свежий 45	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом 45	Винегрет овощной 45	Салат витаминный (капуста, морковь, яблоки) с маслом растительным 45	Салат из свеклы с сыром и чесноком 45	Салат витаминный (капуста, морковь, яблоки) с маслом растительным 45	Салат из отварной свеклы 45
	Блюдо из мяса, рыбы, птицы	Биточки мясные рубленые 100	Шницель натуральный рубленый (говядина) 100	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами 80	Печень по-строгановски 100	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски 220	Котлета пожарская из куриного филе 80	Пудинг рыбный 80
	Гарнир	Рагу из овощей 180	Рис отварной с овощами 100	Пюре картофельное 160	Картофель отварной, запеченный с растит. маслом 160		Рис отварной с овощами 100	Рагу из овощей 180
	Хлеб	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20
		хлеб ржаной 20	хлеб ржаной 20	хлеб ржаной 20	хлеб ржаной 20	хлеб ржаной 20	хлеб ржаной 20	хлеб ржаной 20
	Напиток	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) 150	Сок фруктовый или овощной 150	Компот из плодов свежих (лимон) 150	Компот из плодов свежих (лимон) 150	Сок фруктовый или овощной 150	Компот из плодов свежих (лимон) 150	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) 150
Ужин 2	Напиток	Ряженка 180	Йогурт питьевой 180	Снежок 180	Йогурт питьевой 180	Йогурт питьевой 180	Ряженка 180	Снежок 180
	Прочее	Вафли 20	Пирожок с картофелем 40	Печенье 20	Пряник 20	Вафли 20	Пирожки с капустой и яйцом 40	Пряник 20
		Сахар кусковой 10	Сахар кусковой 10	Морковь (порциями) 50	Гематоген 20	Сахар кусковой 10	Сахар кусковой 10	Ирис тираженный 20
			Сахар кусковой 10					

2-я неделя

Прием пищи, раздел		1-й понедельник (день №8)	1-й вторник (день №9)	1-я среда (день №10)	1-й четверг (день №11)	1-я пятница (день №12)	1-я суббота (день №13)	1-е воскресенье (день №14)
Завтрак 1	Основное блюдо	Омлет натуральный 100	Каша жидкая на молоке (рисовая) 150	Каша жидкая на молоке (ячневая) 150	Каша жидкая на молоке (гречневая) 150	Суфле творожное 140	Каша жидкая на молоке (из пшена и риса) "Дружба" 150	Каша жидкая на молоке (из овсяных хлопьев) 150
	Доп. блюдо	Морковь тертая 50	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую 40			Соус молочный (сладкий) 20	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую 40	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую 40
	Масло, сыр, колбаса	Сыр твердый 20	Масло сладко-сливочное несоленое 20	Сосиски отварные 70	Сыр твердый 20	Масло сладко-сливочное несоленое 20	Масло сладко-сливочное несоленое 20	Сыр твердый 20
	Хлеб	Хлеб пшеничный 15	Хлеб пшеничный 15	Хлеб пшеничный 15	Хлеб пшеничный 15	Хлеб пшеничный 15	Хлеб пшеничный 15	Хлеб пшеничный 15
	Гор. напиток	Кофейный напиток на молоке 150	Молоко 150	Кофейный напиток на молоке 150	Молоко 150	Кофейный напиток на молоке 150	Кофейный напиток на молоке 150	Напиток из цикория с молоком 150
Завтрак 2	Фрукты	Банан 230	Апельсин 230	Мандарин 230	Яблоко 230	Груша 230	Банан 230	Апельсин 230
	Сок/напиток	Сок фруктовый или овощной 180	Сок фруктовый или овощной 180	Сок фруктовый или овощной 180	Сок фруктовый или овощной 180	Сок фруктовый или овощной 180	Сок фруктовый или овощной 180	Сок фруктовый или овощной 180
Обед	Салат, закуска	Салат-коктейль овощной (помидоры, огурцы, капуста цвет.) с р/м 50	Салат из отварной свеклы 50	Помидор свежий 45	Огурец свежий 45	Салат из моркови со сладким перцем и яблоком с растительным маслом 50	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом 50	Салат из соленых огурцов с луком 50
	Доп. блюдо			Гренки для супов 20			Сухарики из хлеба пшеничного 20	
	Первое блюдо	Суп овощной на бульоне из птицы 200	Рассольник домашний на мясном бульоне 200	Бульон мясной (говядина) 200	Щи из свежей капусты со сметаной 200	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне 200	Суп-пюре из гороха 200	Суп картофельный на курином бульоне с яичными хлопьями 200
	Гарнир	Изделия макаронные отварные 100	Каша гречневая рассыпчатая 90	Изделия макаронные отварные 100	Пюре картофельное 160		Пюре картофельное 160	
	Блюдо из мяса, рыбы, птицы	Птица по-строгановски 90	Рыба (филе), припущенная в молоке 80	Азу из мяса отварного 100	Рыба (филе), припущенная в молоке 80	Голубцы ленивые с отварным мясом 220	Тефтели из говядины 100	Жаркое по-домашнему (цыплята) 220
	Третье блюдо (напиток)	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина) 150	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) 150	Компот из плодов свежих (лимон) 150	Кисель из ягод свежзамороженных (клубника) 150	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня) 150	Кисель из ягод свежзамороженных (клюква) 150	Компот из плодов сухих (смесь косточковых)

								плодов) 150
	Хлеб	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30
		Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30
Полдник	Основное блюдо	Запеканка творожная с морковью 90	Запеканка морковно-яблочная 100	Омлет натуральный 120	Сырники 90	Блины 90	Пирожок с картофелем 45	Оладьи 90
	Прочее	Молоко сгущенное 20	Соус сметанный 25		Джем 20	Молоко сгущенное 20	Творог детский (в индивидуальной упаковке) 100	Джем 20
	Напиток	Напиток из шиповника 150	Молоко 150	Чай сладкий 150	Напиток из шиповника 150	Компот из плодов свежих (лимон) 150	Молоко 150	Какао с молоком 150
Ужин 1	Салат, закуска	Икра из кабачков 45	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом 45	Винегрет овощной 45	Салат-коктейль овощной (помидоры, огурцы, капуста цвет.) с р/м 45	Помидор свежий 45	Салат витаминный (капуста, морковь, яблоки) с маслом растительным 45	Салат из квашеной капусты с яблоком и клюквой 45
	Блюдо из мяса, рыбы, птицы	Рыба (филе) запеченная 80	Шницель натуральный рубленный из птицы 80	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами 80	Шницель натуральный рубленный (говядина) 100	Жаркое домашнему (говядина) 220	Котлета пожарская из куриного филе 80	Шницель рыбный натуральный 80
	Гарнир	Картофель отварной 160	Капуста тушенная 180	Пюре картофельное 160	Изделия макаронные отварные 100		Капуста тушенная 180	Рис отварной с овощами 100
	Хлеб	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20
		хлеб ржаной 20	хлеб ржаной 20	хлеб ржаной 20	хлеб ржаной 20	хлеб ржаной 20	хлеб ржаной 20	хлеб ржаной 20
	Напиток	Кисель из ягод свежемороженых (клубника) 150	Кисель из ягод свежемороженых (клюква) 150	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина) 150	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) 150	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) 150	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня) 150	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) 150
Ужин 2	Напиток	Снежок 180	Йогурт питьевой 180	Йогурт питьевой 180	Ряженка 180	Йогурт питьевой 180	Ряженка 180	Снежок 180
	Прочее	Пирожок с картофелем 40	Печенье 20	Пряник 20	Вафли 20	Пирожок с картофелем 40	Пряник 20	Печенье 20
		Сахар кусковой 10	Гематоген 20	Сахар кусковой 10	Морковь (порциями) 50	Сахар кусковой 10	Зефир 20	Морковь (порциями) 50
				Сахар кусковой 10			Сахар кусковой 10	

Типовое примерное меню
Иваново (7-11 лет), сезон - Основной

Утверждено

Дата

Иваново
30.08.2018



1-я неделя

Прием пищи, раздел		1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)	1-я суббота (день №6)	1-е воскресенье (день №7)
Завтрак 1	Основное блюдо	Запеканка творожная 160	Каша жидкая на молоке (пшеничная) 200	Каша жидкая на молоке (рисовая) 200	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных) 200	Каша жидкая на молоке (манная) 200	Каша жидкая на молоке (гречневая) 200	Пюре картофельное 160
	Доп. блюдо	Соус молочный (сладкий) 30						Помидор свежий 70
	Масло, сыр, колбаса	Масло сладко-сливочное несоленое 25	Сосиски отварные 70	Масло сладко-сливочное несоленое 25	Сыр твердый 35	Сосиски отварные 70	Сыр твердый 35	Сосиски отварные 70
	Хлеб	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 30
	Гор. напиток	Какао с молоком 200	Кофейный напиток на молоке 200	Какао с молоком 200	Напиток из цикория с молоком 200	Напиток из цикория с молоком 200	Кофейный напиток на молоке 200	Какао с молоком 200
Завтрак 2	Фрукты	Яблоко 260	Груша 260	Банан 260	Апельсин 260	Мандарин 260	Яблоко 260	Груша 260
	Сок/напиток	Сок фруктовый или овощной 200	Сок фруктовый или овощной 200	Сок фруктовый или овощной 200	Сок фруктовый или овощной 200	Сок фруктовый или овощной 200	Сок фруктовый или овощной 200	Сок фруктовый или овощной 200
Обед	Салат, закуска	Салат витаминный (капуста, морковь, яблоки) с маслом растительным 75	Салат из отварной свеклы 75	салат из квашеной капусты с яблоком и клюквой 75	Икра из кабачков 75	Салат из моркови со сладким перцем и яблоком с растительным маслом 75	Салат-коктейль овощной (помидоры, огурцы, капуста цвет.) с р/м 75	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом 75
	Доп. блюдо				Сухарики из хлеба пшеничного 20		Сельдь с луком 65	Сухарики из хлеба пшеничного 20
	Первое блюдо	Суп-пюре из разных овощей на овощном отваре 200	Рассольник домашний на мясном бульоне 200	Суп с клецками на бульоне из птицы (цыпленка) 200	Уха ростовская 200	Щи из капусты свежей на бульоне мясном 200	Суп с зеленым горошком 200	Уха ростовская 200
	Гарнир	Пюре картофельное 200	Голубцы ленивые с отварным мясом 280	Жаркое домашнему (цыпленка) 280	Рис отварной 150	Картофель отварной 180	Пюре картофельное 200	Капуста тушеная 220
	Блюдо из мяса, рыбы, птицы	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами 140			Шницель натуральный рубленый (говядина) 100	Гуляш из мяса отварного 100	Тефтели из говядины 100	Шницель натуральный рубленый (говядина) 100
	Третье блюдо	Компот из плодов	Компот из	Компот из плодов	Компот из	Напиток из плодов	Компот из плодов	Компот из

	(напиток)	быстрозамороженных (вишня) 200	плодов свежих (лимон) 200	быстрозамороженных (смородина) 200	плодов сухих (смесь косточковых плодов) 200	шиповника 200	быстрозамороженных (смородина) 200	плодов свежих (яблоки) 200
	Хлеб	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60
		Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40
Полдник	Основное блюдо	Пирожки с яблоком 60	Пудинг из творога с изюмом 130	Пирожки с капустой и яйцом 60	Оладьи 150	Омлет натуральный с сыром 180	Сырники 130	Запеканка творожная с яблоком 130
	Прочее	Творог детский (в индивидуальной упаковке) 100	Соус сметанный 30		Джем 20	Бутерброд с сельдью 80	Молоко сгущенное 20	Соус сметанный 30
	Напиток	Чай сладкий 200	Чай сладкий 200	Чай сладкий 200	кофейный напиток на молоке 200	Чай сладкий 200	Какао с молоком 200	Чай сладкий 200
Ужин 1	Салат, закуска	Помидор свежий 60	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом 60	Винегрет овощной 60	Салат витаминный (капуста, морковь, яблоки) с маслом растительным 60	Салат из свеклы с сыром и чесноком 60	Салат витаминный (капуста, морковь, яблоки) с маслом растительным 60	Салат из отварной свеклы 60
	Блюдо из мяса, рыбы, птицы	Биточки мясные рубленые 100	Шницель натуральный рубленый (говядина) 100	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами 140	Печень по-строгановски 110	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски 280	Котлета пожарская из куриного филе 100	Пудинг рыбный 140
	Гарнир	Рагу из овощей 200	Рис отварной с овощами 150	Пюре картофельное 200	Картофель отварной, запеченный с растит. маслом 220		Рис отварной с овощами 150	Рагу из овощей 220
	Хлеб	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60
		хлеб ржаной 30	хлеб ржаной 30	хлеб ржаной 30	хлеб ржаной 30	хлеб ржаной 30	хлеб ржаной 30	хлеб ржаной 30
	Напиток	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) 150	Фиточай травяной 150	Компот из плодов свежих (лимон) 150	Чай сладкий 200	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня) 150	Чай сладкий 200	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) 150
Ужин 2	Напиток	Фиточай 200	Йогурт питьевой 180	Снежок 180	Йогурт питьевой 180	Фиточай 200	Ряженка 180	Снежок 180
	Прочее	Вафли 30	Пирожок с картофелем 60	Печенье 25	Пряник 30	Вафли 30	Пирожки с капустой и яйцом 60	Пряник 30
				Морковь (порциями) 70	Гематоген 20			Ирис тираженный 20

2-я неделя

Прием пищи, раздел		1-й понедельник (день №8)	1-й вторник (день №9)	1-я среда (день №10)	1-й четверг (день №11)	1-я пятница (день №12)	1-я суббота (день №13)	1-е воскресенье (день №14)
Завтрак 1	Основное блюдо	Омлет натуральный 180	Каша жидкая на молоке (рисовая) 200	Каша жидкая на молоке (ячневая) 200	Каша жидкая на молоке (гречневая) 200	Суфле творожное 160	Каша жидкая на молоке (из пшена и риса) "Дружба" 200	Пюре картофельное 160
	Доп. блюдо	Морковь тертая 60	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую 40			Соус молочный (сладкий) 30	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую 40	Огурец свежий 70
	Масло, сыр, колбаса	Сыр твердый 35	Масло сладко-сливочное несоленое 25	Сосиски отварные 70	Сыр твердый 30	Масло сладко-сливочное несоленое 25	масло сладко-сливочное несоленое 25	Сосиски отварные 70
	Хлеб	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 30
	Гор. напиток	Кофейный напиток на молоке 200	Какао с молоком 200	Кофейный напиток на молоке 200	Какао с молоком 200	Кофейный напиток на молоке 200	Кофейный напиток на молоке 200	Кофейный напиток на молоке 200
Завтрак 2	Фрукты	Банан 260	Апельсин 260	Мандарин 260	Яблоко 260	Груша 260	Банан 260	Апельсин 260
	Сок/напиток	Сок фруктовый или овощной 200	Сок фруктовый или овощной 200	Сок фруктовый или овощной 200	Сок фруктовый или овощной 200	Сок фруктовый или овощной 200	Сок фруктовый или овощной 200	Сок фруктовый или овощной 200
Обед	Салат, закуска	Салат-коктейль овощной (помидоры, огурцы, капуста цвет.) с р/м 75	Салат из отварной свеклы 75	Помидор свежий 60	Огурец свежий 60	Салат из моркови со сладким перцем и яблоком с растительным маслом 75	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом 75	Салат из соленых огурцов с луком 75
	Доп. блюдо			Гренки для супов 20			Сухарики из хлеба пшеничного 20	
	Первое блюдо	Суп овощной на бульоне из птицы 200	Рассольник домашний на мясном бульоне 200	Бульон мясной (говядина) 200	Щи из свежей капусты со сметаной 200	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне 200	Суп-пюре из гороха 200	Суп картофельный на курином бульоне с яичными хлопьями 200
	Гарнир	Изделия макаронные отварные 150	Каша гречневая рассыпчатая 150	Изделия макаронные отварные 150	Пюре картофельное 200		Пюре картофельное 200	
	Блюдо из мяса, рыбы, птицы	Птица по-строгановски 100	Рыба (филе), припущенная в молоке 140	Азу из мяса отварного 100	Рыба (филе), припущенная в молоке 140	Голубцы ленивые с отварным мясом 280	Тефтели из говядины 100	Жаркое домашнему (цыплята) 280
	Третье блюдо (напиток)	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина) 200	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) 200	Компот из плодов свежих (лимон) 200	Кисель из ягод свежзамороженных (клубника) 200	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня) 200	Кисель из ягод свежзамороженных (клюква) 200	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) 200
	Хлеб	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60
		Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40
Полдник	Основное блюдо	Запеканка творожная с морковью 130	Запеканка морковно-яблочная 130	Бутерброд с сельдью 80	Сырники 130	Блины 150	Пирожок с картофелем 60	Оладьи 150

	Прочее	Молоко сгущенное 20	Соус молочный (сладкий) 30	Омлет натуральный 180	Джем 20	Молоко сгущенное 20	Творог детский (в индивидуальной упаковке) 100	Джем 20
	Напиток	Напиток из шиповника 200	Фиточай сладкий 200	Чай сладкий 200	Напиток из шиповника 200	чай сладкий 200	Чай сладкий 200	Какао с молоком 200
Ужин 1	Салат, закуска	Икра из кабачков 60	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом 60	Винегрет овощной 60	Салат-коктейль овощной (помидоры, огурцы, капуста цвет.) с р/м 60	Помидор свежий 60	Салат витаминный (капуста, морковь, яблоки) с маслом растительным 60	салат из квашеной капусты с яблоком и клюквой 60
	Блюдо из мяса, рыбы, птицы	Рыба (филе) запеченная 140	Шницель натуральный рубленый из птицы 100	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами 140	Шницель натуральный рубленый (говядина) 100	Жаркое домашнему (говядина) 280	Котлета пожарская из куриного филе 100	Шницель рыбный натуральный 140
	Гарнир	Картофель отварной 220	Капуста тушенная 220	Пюре картофельное 220	Изделия макаронные отварные 150		Капуста тушенная 220	Рис отварной с овощами 150
	Хлеб	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60
		хлеб ржаной 30	хлеб ржаной 30	хлеб ржаной 30	хлеб ржаной 30	хлеб ржаной 30	хлеб ржаной 30	хлеб ржаной 30
	Напиток	Кисель из ягод свежемороженых (клубника) 200	Кисель из ягод свежемороженых (клюква) 200	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина) 200	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) 150	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) 150	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня) 200	Кисель из ягод свежемороженых (клюква) 150
Ужин 2	Напиток	Снежок 180	Йогурт питьевой 180	Фиточай 200	Ряженка 180	Йогурт питьевой 180	Ряженка 180	Снежок 180
	Прочее	Пирожок с картофелем 60	Печенье 25	Пряник 30	Вафли 30	Пирожок с картофелем 60	Пряник 30	Печенье 25
			Гематоген 20		Морковь (порциями) 70		Зефир 30	Морковь (порциями) 70

Типовое примерное меню
Иваново (12-18 лет), сезон - Основной

Утверждено

Дата



1-я неделя

Прием пищи, раздел		1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)	1-я суббота (день №6)	1-е воскресенье (день №7)
Завтрак 1	Основное блюдо	Запеканка творожная 200	Каша жидкая на молоке (пшеничная) 250	Каша жидкая на молоке (рисовая) 250	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных) 250	Каша жидкая на молоке (манная) 250	Каша жидкая на молоке (гречневая) 250	Пюре картофельное 200
	Доп. блюдо	Соус молочный (сладкий) 30						Помидор свежий 70
	Масло, сыр, колбаса	Масло сладко-сливочное несоленое 25	Сосиски отварные 70	Масло сладко-сливочное несоленое 25	Сыр твердый 35	Сосиски отварные 70	Сыр твердый 35	Сосиски отварные 70
	Хлеб	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 45	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 45	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 45	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 45	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 45	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 45	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 45
	Гор. напиток	Какао с молоком 200	Кофейный напиток на молоке 200	Какао с молоком 200	Напиток из цикория с молоком 200	Напиток из цикория с молоком 200	Кофейный напиток на молоке 200	Какао с молоком 200
Завтрак 2	Фрукты	Яблоко 260	Груша 260	Банан 260	Апельсин 260	Мандарин 260	Яблоко 260	Груша 260
	Сок/напиток	Сок фруктовый или овощной 200	Сок фруктовый или овощной 200	Сок фруктовый или овощной 200	Сок фруктовый или овощной 200	Сок фруктовый или овощной 200	Сок фруктовый или овощной 200	Сок фруктовый или овощной 200
Обед	Салат, закуска	Салат витаминный (капуста, морковь, яблоки) с маслом растительным 100	Салат из отварной свеклы 100	Салат из квашеной капусты с яблоком и клюквой 100	Икра из кабачков 100	Салат из моркови со сладким перцем и яблоком с растительным маслом 100	Салат-коктейль овощной (помидоры, огурцы, капуста цвет.) с р/м 100	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом 100
	Доп. блюдо				Сухарики из хлеба пшеничного 20		Сельдь с луком 65	Сухарики из хлеба пшеничного 20
	Первое блюдо	Суп-пюре из разных овощей на овощном отваре 250	Рассольник домашний на мясном бульоне 250	Суп с клецками на бульоне из птицы (цыпленка) 250	Уха ростовская 250	Щи из капусты свежей на бульоне мясном 250	Суп с зеленым горошком 250	Уха ростовская 250
	Гарнир	Пюре картофельное 250	Голубцы ленивые с отварным мясом 320	Жаркое домашнему (цыпленка) 320	Рис отварной 180	Картофель отварной 250	Пюре картофельное 250	Капуста тушеная 250
	Блюдо из мяса, рыбы, птицы	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами 180			Шницель натуральный рубленный (говядина) 100	Гуляш из мяса отварного 100	Тефтели из говядины 100	Шницель натуральный рубленный (говядина) 100

	Третье блюдо (напиток)	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня) 200	Компот из плодов свежих (лимон) 200	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина) 200	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) 200	Напиток из плодов шиповника 200	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина) 200	Компот из плодов свежих (яблоки) 200
	Хлеб	Хлеб пшеничный 80	Хлеб пшеничный 80	Хлеб пшеничный 80	Хлеб пшеничный 80	Хлеб пшеничный 80	Хлеб пшеничный 80	Хлеб пшеничный 80
		Хлеб ржаной 60	Хлеб ржаной 60	Хлеб ржаной 60	Хлеб ржаной 60	Хлеб ржаной 60	Хлеб ржаной 60	Хлеб ржаной 60
Полдник	Основное блюдо	Пирожки с яблоком 80	Пудинг из творога с изюмом 160	Пирожки с капустой и яйцом 80	Оладьи 160	Бутерброд с сельдью 80	Сырники 160	Запеканка творожная с яблоком 160
	Прочее	Творог детский (в индивидуальной упаковке) 100	Соус сметанный 30		Джем 20	Омлет натуральный с сыром 200	Молоко сгущенное 20	Соус сметанный 30
	Напиток	Чай сладкий 200	Чай сладкий 200	Чай сладкий 200	Кофейный напиток на молоке 200	Чай сладкий 200	Какао с молоком 200	Чай сладкий 200
Ужин 1	Салат, закуска	Помидор свежий 75	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом 75	Винегрет овощной 75	Салат витаминный (капуста, морковь, яблоки) с маслом растительным 75	Салат из свеклы с сыром и чесноком 75	Салат витаминный (капуста, морковь, яблоки) с маслом растительным 75	Салат из отварной свеклы 75
	Блюдо из мяса, рыбы, птицы	Биточки мясные рубленые 100	Шницель натуральный рубленый (говядина) 100	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами 180	Печень по-строгановски 110	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски 320	Котлета пожарская из куриного филе 140	Пудинг рыбный 180
	Гарнир	Рагу из овощей 250	рис отварной с овощами 200	Пюре картофельное 250	Картофель отварной, запеченный с растит. маслом 250		Рис отварной с овощами 200	Рагу из овощей 250
	Хлеб	Хлеб пшеничный 80	Хлеб пшеничный 80	Хлеб пшеничный 80	Хлеб пшеничный 80	Хлеб пшеничный 80	Хлеб пшеничный 80	Хлеб пшеничный 80
		хлеб ржаной 45	хлеб ржаной 45	хлеб ржаной 45	хлеб ржаной 45	хлеб ржаной 45	хлеб ржаной 45	хлеб ржаной 45
	Напиток	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) 200	Фиточай сладкий 200	Компот из плодов свежих (лимон) 200	Чай сладкий 200	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня) 200	Чай сладкий 200	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) 200
Ужин 2	Напиток	Фиточай 200	Йогурт питьевой 180	Снежок 180	Йогурт питьевой 180	Фиточай 200	Ряженка 180	Снежок 180
	Прочее	Вафли 30	Пирожок с картофелем 60	Печенье 25	Пряник 30	Вафли 30	Пирожки с капустой и яйцом 60	Пряник 30
				Морковь (порциями) 70	Гематоген 20			Ирис тираженный 20

2-я неделя

Прием пищи, раздел		1-й понедельник (день №8)	1-й вторник (день №9)	1-я среда (день №10)	1-й четверг (день №11)	1-я пятница (день №12)	1-я суббота (день №13)	1-е воскресенье (день №14)
Завтрак 1	Основное блюдо	Пудинг рыбный 250	Каша жидкая на молоке (рисовая) 200	Каша жидкая на молоке (ячневая) 250	Каша жидкая на молоке (гречневая) 250	Суфле творожное 200	Каша жидкая на молоке (из пшени и риса) "Дружба" 200	Пюре картофельное 200
	Доп. блюдо	Морковь тертая 70	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую 40			Соус молочный (сладкий) 30	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую 40	Огурец свежий 70
	Масло, сыр, колбаса	Сыр твердый 35	Масло сладко-сливочное несоленое 25	Сосиски отварные 70	Сыр твердый 30	Масло сладко-сливочное несоленое 25	Масло сладко-сливочное несоленое 25	Сосиски отварные 70
	Хлеб	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 45	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 45	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 45	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 45	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 45	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 45	Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 45
	Гор. напиток	Кофейный напиток на молоке 200	Какао с молоком 200	Кофейный напиток на молоке 200	Какао с молоком 200	Кофейный напиток на молоке 200	Кофейный напиток на молоке 200	Напиток из цикория с молоком 200
Завтрак 2	Фрукты	Банан 260	Апельсин 260	Мандарин 260	Яблоко 260	Груша 260	Банан 260	Апельсин 260
	Сок/напиток	Сок фруктовый или овощной 200	Сок фруктовый или овощной 200	Сок фруктовый или овощной 200	Сок фруктовый или овощной 200	Сок фруктовый или овощной 200	Сок фруктовый или овощной 200	Сок фруктовый или овощной 200
Обед	Салат, закуска	Салат-коктейль овощной (помидоры, огурцы, капуста цвет.) с р/м 100	Салат из отварной свеклы 100	Помидор свежий 75	Огурец свежий 75	Салат из моркови со сладким перцем и яблоком с растительным маслом 100	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом 100	Салат из соленых огурцов с луком 100
	Доп. блюдо			Гренки для супов 20			Сухарики из хлеба пшеничного 20	
	Первое блюдо	Суп овощной на бульоне из птицы 250	Рассольник домашний на мясном бульоне 250	Бульон мясной (говядина) 250	Щи из свежей капусты со сметаной 250	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне 250	Суп-пюре из гороха 250	Суп картофельный на курином бульоне с яичными хлопьями 250
	Гарнир	Изделия макаронные отварные 180	Каша гречневая рассыпчатая 180	Изделия макаронные отварные 180	Пюре картофельное 250		Пюре картофельное 250	
	Блюдо из мяса, рыбы, птицы	Птица по-строгановски 130	Рыба (филе), припущенная в молоке 180	Азу из мяса отварного 100	Рыба (филе), припущенная в молоке 180	Голубцы ленивые с отварным мясом 320	Тефтели из говядины 100	Жаркое по-домашнему (цыплята) 320
	Третье блюдо (напиток)	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина) 200	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) 200	Компот из плодов свежих (лимон) 200	Кисель из ягод свежзамороженных (клубника) 200	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня) 200	Кисель из ягод свежзамороженных (клюква) 200	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) 200
	Хлеб	Хлеб пшеничный 80	Хлеб пшеничный 80	Хлеб пшеничный 80	Хлеб пшеничный 80	Хлеб пшеничный 80	Хлеб пшеничный 80	Хлеб пшеничный 80
		Хлеб ржаной 60	Хлеб ржаной 60	Хлеб ржаной 60	Хлеб ржаной 60	Хлеб ржаной 60	Хлеб ржаной 60	Хлеб ржаной 60
Полдник	Основное	Запеканка творожная	Запеканка	Бутерброд с сельдью	Сырники 160	Блины 160	Пирожок с	Оладьи 160

	блюдо	с морковью 160	морковно-яблочная 180	80			картофелем 80	
	Прочее	Молоко сгущенное 20	Соус молочный (сладкий) 30	Омлет натуральный 180	Джем 20	Молоко сгущенное 20	Творог детский (в индивидуальной упаковке) 100	Джем 20
	Напиток	Напиток из шиповника 200	Фиточай сладкий 200	Чай сладкий 200	Напиток из шиповника 200	Чай сладкий 200	Чай сладкий 200	Какао с молоком 200
Ужин 1	Салат, закуска	Икра из кабачков 75	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом 75	Винегрет овощной 75	Салат-коктейль овощной (помидоры, огурцы, капуста цвет.) с р/м 75	Помидор свежий 75	Салат витаминный (капуста, морковь, яблоки) с маслом растительным 75	салат из квашеной капусты с яблоком и клюквой 75
	Блюдо из мяса, рыбы, птицы	Рыба (филе) запеченная 180	Шницель натуральный рубленый из птицы 140	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами 180	Шницель натуральный рубленый (говядина) 100	Жаркое домашнему (говядина) 320	Котлета пожарская из куриного филе 140	Шницель рыбный натуральный 180
	Гарнир	Картофель отварной 250	Капуста тушенная 250	Пюре картофельное 250	Изделия макаронные отварные 200		Капуста тушенная 250	Рис отварной с овощами 200
	Хлеб	Хлеб пшеничный 80	Хлеб пшеничный 80	Хлеб пшеничный 80	Хлеб пшеничный 80	Хлеб пшеничный 80	Хлеб пшеничный 80	Хлеб пшеничный 80
			хлеб ржаной 45	хлеб ржаной 45	хлеб ржаной 45	хлеб ржаной 45	хлеб ржаной 45	хлеб ржаной 45
	Напиток	Кисель из ягод свежемороженых (клубника) 200	Кисель из ягод свежемороженых (клюква) 200	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина) 200	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) 200	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) 200	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня) 200	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) 200
Ужин 2	Напиток	Снежок 180	Йогурт питьевой 180	Фиточай 200	Ряженка 180	Йогурт питьевой 180	Ряженка 180	Снежок 180
	Прочее	Пирожок с картофелем 60	Печенье 25	Пряник 30	Вафли 30	Пирожок с картофелем 60	Пряник 30	Печенье 25
			Гематоген 20		Морковь (порциями) 70		Зефир 30	Морковь (порциями) 70