



"УТВЕРЖДАЮ"

Ген. директор ООО "Фуд Магистраль"

Л.А. Алексеева



МЕНЮ ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ

ЗАВТРАК		Выход, г, энергетическая ценность			
		7-11 лет	Ккал	12-18 лет	Ккал
<i>Первый вариант</i>					
1	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (СВЕЖИЙ)	60	8,4	100	14
2	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	170	216,6	180	229,4
3	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	155,9	100	165,2
4	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	45,1	200	45,1
5	БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	60,2	50	100,3
6	Молоко	200	116,4		
<i>Второй вариант</i>					
1	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (СВЕЖИЙ)	60	8,4	100	14
2	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	206	180	186
3	ТЕФТЕЛЯ МЯСНАЯ С СОУСОМ	140	175	150	205,4
4	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	45,1	200	45,1
5	БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	60,2	50	100,3
6	Молоко	200	116,4		
Обед		Выход, г, энергетическая ценность			
		7-11 лет	Ккал	12-18 лет	Ккал
<i>Первый вариант</i>					
1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ)	60	50,7	100	84,5
2	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	220	137,7	250	146,9
3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	192	180	231,6
4	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	180,9	100	201
5	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	99	200	99
6	БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	20	40	30	61,1
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	69,7	40	93,2
8					
<i>Второй вариант</i>					
1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ)	60	50,7	100	84,5
2	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	220	137,7	250	146,9
3	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	402,3	280	469
5	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	99	200	99
6	БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	20	40	30	61,1
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	69,7	40	93,2
8					

ВТОРОЙ ПРИЕМ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

<i>Первый вариант</i>					
1	ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	33,2		
2	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	417,5		
3	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	60	44,2		
4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	58,1		
5	БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	40	80,2		
6	МОЛОКО	200	116,4		
<i>Второй вариант</i>					
1	ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	33,2		
2	Макароны, запеченные с яйцом	220	408,2		
3	Компот из смеси сухофруктов.	200	58,1		
4	БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	120,4		
5	МОЛОКО	200	116,4		