

10-тидневное меню

(с 11- 18 лет)

Осеннее - зимнее

Утверждаю:

Директор ДСШИ

Г.А. Падерина

T. Tsaf



2021г.

Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница		
Вых.	Цена		Вых.	Цена		Вых.	Цена		Вых.	Цена		Вых.	Цена	
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
			Каша манная молочная жидкая	250	1.99	Каша пшеничная молочная жидкая	250	1.81	Суп молочный с макаронными изд	250	0.97	Каша из хлопьев овсяных "Герку	250	0.36
			Чай с молоком (2 вариант)	200	0.87	Бутерброды с маслом (2 вариант)	40	0	Бутерброды с сыром (1 вариант)	60	8.41	Бутерброды с маслом (2 вариант)	40	0
			Бутерброды с сыром (2 вариант)	35	7.9	Кофейный напиток с молоком (2	200	1.15	Чай с молоком (2 вариант)	200	0.87	Какао с молоком (1 вариант)	250	1.56
			Хлеб пшеничный	40	0	Хлеб пшеничный	40	0	Хлеб пшеничный	20	0	Хлеб пшеничный	30	0
									Яйцо вареное	40	9.09			
Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак		
			Сдоба	70	0	Пряник	40	0	Печенье	40	0	Вафли	25	0
			Снежок	200	0	Соки овощные, фруктовые, ягодн	200	28.12	Соки овощные, фруктовые, ягодн	200	28.12	Йогурт питьевой	200	0
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
Овощи натуральные соленые	50	7.47	Салат картофельный с огурцами	60	3.42	Салат из свежих огурцов	60	0.7	Салат из белокочанной капусты с	60	2.59	Салат из свежих помидоров и ог	100	0.58
Рассольник ленинградский	200	6.53	Суп из овощей	200	8.05	Суп картофельный с клецками	200/25	6.86	Свекольник	200	8.53	Суп картофельный с бобовыми	250	8.27
Жаркое по-домашнему	220	64.88	Птица отварная	100	40.62	Макаронные изделия отварные	180	2.23	Картофельное пюре	180	5.05	Азу	220	66.91
Кисель из плодового или ягодн	200	2.36	Капуста тушеная	180	10.44	Котлеты, биточки, шницели	100	0	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	6.67	Напиток из шиповника	200	4.97
Хлеб пшеничный	40	0	Компот из смеси сухофруктов	200	3.06	Соус томатный	50	0.13	Компот из смеси сухофруктов	200	3.06	Хлеб пшеничный	20	0
Хлеб ржаной	40	0	Хлеб пшеничный	40	0	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0.65	Хлеб пшеничный	40	0	Хлеб ржаной	40	0
			Хлеб ржаной	40	0	Хлеб пшеничный	40	0	Хлеб ржаной	40	0			
						Хлеб ржаной	30	0						
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Печенье	40	0	Бананы	200	23.47	Груша	200	0	Печенье	30	0	Соки овощные, фруктовые, ягодн	200	28.12
Соки овощные, фруктовые, ягодн	200	28.12							Соки овощные, фруктовые, ягодн	200	28.12			
									Яблоки	200	0			
УЖИН 1			УЖИН 1			УЖИН 1			УЖИН 1			УЖИН 1		
Каша молочная пшеничная (кукур	180	0.65	Овощи натуральные	50	0	Овощи натуральные	50	0	Овощи натуральные	50	0	Овощи натуральные	50	0
Рыба жареная	120	1.19	Плов из отварной говядины	250	52.24	Картофель жареный из отварного	180	9.42	Тефтели из говядины 2 вариант	120	12.2			
Кофейный напиток с молоком (2	200	1.15	Бутерброды с маслом (2 вариант)	40	0	Колбаса вареная порциями	85	0	Каша гречневая рассыпчатая	180	5.66			
Бутерброды с сыром (2 вариант)	35	7.9	Напиток из шиповника	200	4.97	Какао с молоком (1 вариант)	200	1.2	Бутерброды с маслом (2 вариант)	40	0			
Хлеб пшеничный	45	0	Хлеб пшеничный	20	0	Бутерброды с маслом (2 вариант)	40	0	Хлеб пшеничный	30	0			
						Хлеб пшеничный	40	0	Кофейный напиток с молоком (2	200	1.15			
УЖИН 2			УЖИН 2			УЖИН 2			УЖИН 2			УЖИН 2		
Сдоба	70	0	Печенье	40	0	Сдоба	70	0	Сдоба	70	0			
Молоко кипяченое	200	0	Соки овощные, фруктовые, ягодн	200	28.12	Молоко кипяченое	200	0	Снежок	200	0			
Примерная стоимость дня		120.25	Примерная стоимость дня		185.15	Примерная стоимость дня		52.27	Примерная стоимость дня		120.49	Примерная стоимость дня		110.77

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Вых.	Цена	Вых.	Цена	Вых.	Цена	Вых.	Цена	Вых.	Цена
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
		Каша "Дружба"	250 2.36	Каша манная молочная жидкая	250 1.99	Каша пшенная молочная жидкая	250 1.81	Суп молочный с макаронными изд	300 1.17
		Бутерброды с маслом (2 вариант	40 0	Бутерброды с сыром (1 вариант)	60 8.41	Чай с молоком (2 вариант)	250 1.07	Кофейный напиток с молоком (2	220 1.27
		Хлеб пшеничный	30 0	Хлеб пшеничный	20 0	Бутерброды с маслом (2 вариант	40 0	Бутерброды с сыром (1 вариант)	60 8.41
		Какао с молоком (1 вариант)	220 1.32	Кофейный напиток с молоком (2	250 1.5	Хлеб пшеничный	30 0	Хлеб пшеничный	20 0
Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак	
		Вафли	35 0	Яйцо вареное	40 9.09	Сдоба	70 0	Печенье	40 0
		Снежок	200 0	Хлеб пшеничный	30 0	Молоко кипяченое	200 0	Снежок	200 0
				Соки овощные, фруктовые, ягодн	200 28.12				
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Салат картофельный с зеленым	60 6.22	Салат из свежих помидоров	80 0.93	Салат из свежих огурцов	60 0.7	Салат из белокочанной капусты	100 4.3	Овощи натуральные	50 0
Суп картофельный с крупой с ту	200 14.59	Суп картофельный с рыбой	200 24.82	Суп вермешелевый	200 19.59	Борщ с капустой и картофелем	230 6.31	Щи из свежей капусты с картофе	200 6.58
Мясо тушеное	100 44.95	Каша гречневая рассыпчатая	180 5.66	Капуста тушеная	180 10.44	Плов из отварной говядины	200 41.94	Рыба тушеная в сметанном соусе	100 6.67
Пюре из гороха с маслом	180 2.25	Котлеты, биточки, шницели	100 0	Птица тушеная	100 21.15	Напиток из шиповника	200 4.97	Картофельное пюре	180 5.05
Компот из смеси сухофруктов	200 3.06	Соус томатный	50 0.13	Компот из смеси сухофруктов	200 3.06	Хлеб пшеничный	30 0	Чай с лимоном	200 1.01
Хлеб пшеничный	30 0	Кисель из плодового или ягодно	200 2.36	Хлеб пшеничный	30 0	Хлеб ржаной	40 0	Хлеб пшеничный	30 0
Хлеб ржаной	30 0	Хлеб пшеничный	30 0	Хлеб ржаной	30 0			Хлеб ржаной	40 0
		Хлеб ржаной	45 0						
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Пряник	40 0	Яблоки	200 0	Бананы	200 23.47	Груша	200 0	Яблоки	200 0
Соки овощные, фруктовые, ягодн	200 28.12					Печенье	20 0		
						Соки овощные, фруктовые, ягодн	200 28.12		
УЖИН 1		УЖИН 1		УЖИН 1		УЖИН 1		УЖИН 1	
Каша рисовая молочная жидкая	250 3.61	Макаронные изделия отварные	180 2.23	Рыба тушеная в томате с овощам	140 10.4	Салат из свежих огурцов	100 1.16		
Яйцо вареное	40 9.09	Колбаса вареная порциями	85 0	Картофель отварной	200 6.57	Рагу из птицы	250 44.09		
Бутерброды с сыром (1 вариант)	60 8.41	Соус томатный	50 0.13	Какао с молоком (1 вариант)	200 1.2	Бутерброды с маслом (2 вариант	40 0		
Хлеб пшеничный	20 0	Бутерброды с маслом (2 вариант	40 0	Бутерброды с маслом (2 вариант	40 0	Чай с сахаром, вареньем, медом	200 0.65		
Кофейный напиток с молоком (2	200 1.15	Чай с сахаром, вареньем, медом	200 0.65	Хлеб пшеничный	30 0	Хлеб пшеничный	30 0		
		Хлеб пшеничный	30 0						
УЖИН 2		УЖИН 2		УЖИН 2		УЖИН 2		УЖИН 2	
Сдоба	70 0	Сдоба	70 0	Сдоба	70 0	Сдоба	70 0		
Йогурт питьевой	200 0	Молоко кипяченое	200 0	Снежок	200 0	Йогурт питьевой	200 0		
Примерная стоимость дня	121.45	Примерная стоимость дня	40.59	Примерная стоимость дня	145.69	Примерная стоимость дня	134.42	Примерная стоимость дня	30.16