

Плановое меню (2-я неделя)
Кадеты 9-11 класс

Сезон: Всесезонный

Понедельник	Вес	Вторник	Вес	Среда	Вес	Четверг	Вес	Пятница	Вес	Суббота	Вес	Воскресенье	Вес
Завтрак													
Омлет с зеленым горошком	150,0	Печень по-строгановски (говядина)	170,0	Запеканка из творога	210,0	Лапшевник с творогом (9-11КЛ)	250,0	Каша вязкая пшениная	320,0	Плов с изюмом	300,0	Оладьи из творога	220,0
Масло (порциями)	10,0	Каша рассыпчатая (гречневая, с маслом)	300,0	Масло (порциями)	10,0	Масло (порциями)	20,0	Масло (порциями)	20,0	Масло (порциями)	20,0	Масло (порциями)	20,0
Икра кабачковая	100,0	Зеленый горошек консервированный	120,0	Какао с молоком (8г)	200,0	Яйца вареные	40,0	Яйца вареные	40,0	Какао с молоком (8г)	200,0	Какао с молоком (8г)	200,0
Какао с молоком (8г)	200,0	Яйца вареные	40,0	Хлеб пшеничный	125,0	Какао с молоком (8г)	200,0	Какао с молоком (8г)	200,0	Хлеб пшеничный	125,0	Хлеб пшеничный	125,0
Хлеб пшеничный	125,0	Какао с молоком (8г)	200,0			Хлеб пшеничный	105,0	Хлеб пшеничный	125,0				
		Масло (порциями)	20,0										
		Хлеб пшеничный	125,0										
Второй завтрак													
Плоды или ягоды свежие	380,0	Плоды или ягоды свежие	380,0	Плоды или ягоды свежие	380,0	Плоды или ягоды свежие	380,0	Плоды или ягоды свежие	380,0	Плоды или ягоды свежие	380,0	Плоды или ягоды свежие	380,0
Обед													
Суп картофельный с бобовыми	300,0	Борщ с капустой и картофелем	300,0	Щи из квашеной капусты с картофелем	300,0	Суп картофельный	300,0	Суп с рыбными консервами	300,0	Суп-лапша домашняя	300,0	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300,0
Гуляш из отварной говядины	170,0	Сельдь с картофелем	320,0	Плов из отварной говядины	400,0	Бефстроганов	150,0	Курица отварная	150,0	Курица, тушенная в соусе с овощами	350,0	Мясо тушеное (говядина)	150,0
Рис отварной	300,0	Овощи натуральные (огурцы)	160,0	Винегрет овощной	160,0	Картофельное пюре с маслом сливочным	250,0	Картофель в молоке	200,0	Салат картофельный с капустой свежей и огурцами	160,0	Капуста тушеная (свежая)	260,0
Салат летний	160,0	Компот из смеси сухофруктов	200,0	Компот из смеси сухофруктов	200,0	Овощи натуральные (огурцы)	160,0	Салат из свеклы с сыром и чесноком	160,0	Компот из смеси сухофруктов	200,0	Салат летний	160,0
Компот из свежих плодов (яблоки)	200,0	Хлеб ржаной	150,0	Хлеб ржаной	150,0	Кисель из яблок	200,0	Компот из смеси сухофруктов	200,0	Хлеб ржаной	150,0	Компот из смеси сухофруктов	200,0
Хлеб ржаной	150,0	Соль пищевая поваренная	5,0	Соль пищевая поваренная	5,0	Хлеб ржаной	150,0	Хлеб ржаной	150,0	Соль пищевая поваренная	5,0	Хлеб ржаной	150,0
Яйца вареные	40,0					Сухофрукты	90,0	Соль пищевая поваренная	5,0			Соль пищевая поваренная	5,0
Сыр (порциями)	40,0					Соль пищевая поваренная	5,0						
Соль пищевая поваренная	5,0												
Полдник													
Сок овощной (томатный)	200,0	Сок фруктовый (яблочный)	200,0	Сок фруктовый (виноградный)	200,0	Сок апельсиновый	200,0	Сок фруктовый (яблочный)	200,0	Сок фруктовый (виноградный)	200,0	Сок апельсиновый	200,0
Сдоба обыкновенная	50,0	Сухофрукты	100,0	Сдоба обыкновенная	50,0	Сдоба обыкновенная	50,0	Сухофрукты	100,0	Сырники из творога (со сметаной)	170,0	Сдоба обыкновенная	50,0
Печенье	60,0	Печенье	40,0	Сухофрукты	100,0			Печенье	50,0	Печенье	40,0	Сухофрукты	90,0
Ужин													
Котлеты или биточки рыбные (минтай)	150,0	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	170,0	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	120,0	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	150,0	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	150,0	Фрикадельки рыбные (минтай,соус сметанный с томатом)	150,0	Гуляш из говядины (2-й вариант)	150,0
Картофель отварной с луком	260,0	Картофельное пюре с маслом сливочным	250,0	Рагу из овощей	260,0	Капуста тушеная (белокачанная)	260,0	Отварные изделия отварные с маслом	250,0	Картофель отварной	260,0	Картофель в молоке	250,0
Салат из свеклы с огурцами солеными	160,0	Овощи натуральные соленые(огурцы)	160,0	Салат из свежих овощей	160,0	Салат картофельный с капустой свежей и огурцами	150,0	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	160,0	Салат из свежих огурцов	160,0	Салат из квашеной капусты	160,0
Чай с лимоном	200,0	Сыр (порциями)	35,0	Чай с лимоном	200,0	Чай с лимоном	200,0	Сыр (порциями)	40,0	Яйца вареные	40,0	Чай с сахаром	200,0
Хлеб пшеничный	125,0	Чай с лимоном	200,0	Яйца вареные	40,0	Хлеб пшеничный	125,0	Чай с сахаром	200,0	Чай с лимоном	200,0	Хлеб пшеничный	105,0
		Хлеб пшеничный	105,0	Хлеб пшеничный	125,0			Хлеб пшеничный	125,0	Хлеб пшеничный	125,0		
			105,0										
Второй ужин													
Кефир	200,0	Йогурт	200,0	Ряженка	200,0	Кефир	200,0	Йогурт	200,0	Ряженка	200,0	Кефир	200,0