

Плановое меню (1-я неделя)
Кадеты 9-11 класс

Сезон: Всесезонный

Понедельник	Вес	Вторник	Вес	Среда	Вес	Четверг	Вес	Пятница	Вес	Суббота	Вес	Воскресенье	Вес
Завтрак													
Каша манная молочная жидкая	320,0	Запеканка из творога	210,0	Омлет с зеленым горошком	150,0	Суп молочный с макаронными изделиями	300,0	Омлет с зеленым горошком	150,0	Каша жидкая (рисовая) с маслом	320,0	Сырники из творога	210,0
Масло (порциями)	20,0	Масло (порциями)	10,0	Масло (порциями)	20,0	Масло (порциями)	10,0	Масло (порциями)	10,0	Масло (порциями)	20,0	Масло (порциями)	20,0
Яйца вареные	40,0	Соус сметанный	60,0	Икра кабачковая	50,0	Сыр (порциями)	40,0	Икра кабачковая	100,0	Какао с молоком (8г)	200,0	Соус сметанный	60,0
Какао с молоком (8г)	200,0	Какао с молоком (8г)	200,0	Какао с молоком (8г)	200,0	Яйца вареные	40,0	Какао с молоком (8г)	200,0	Хлеб пшеничный	125,0	Яйца вареные	40,0
Хлеб пшеничный	125,0	Хлеб пшеничный	125,0	Хлеб пшеничный	125,0	Какао с молоком (8г)	200,0	Хлеб пшеничный	100,0			Кукуруза консервированная	100,0
						Хлеб пшеничный	105,0					Какао с молоком (8г)	200,0
												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													
Рассольник ленинградский	300,0	Суп картофельный с бобовыми	300,0	Борщ с фасолью и картофелем	300,0	Суп картофельный с клецками	300,0	Суп с рыбными консервами	300,0	Щи из свежей капусты с картофелем	300,0	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300,0
Говядина, тушенная с черносливом	170,0	Плов из курицы	350,0	Жаркое по-домашнему из говядины	400,0	Печень, тушенная в соусе	150,0	Котлеты, биточки, шницели (из говядины, с маслом)	170,0	Рагу из птицы	350,0	Мясо тушеное (говядина)	170,0
Картофельное пюре с маслом сливочным	250,0	Салат из свежих овощей	160,0	Винегрет с сельдью	160,0	Картофель отварной с луком	250,0	Капуста тушенная (белокачанная)	260,0	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	160,0	Картофель в молоке	250,0
Салат картофельный с огурцами солеными и квашеной капустой	150,0	Кисель из яблок	200,0	Компот из смеси сухофруктов	200,0	Овощи натуральные (огурцы)	150,0	Салат из свежих огурцов	160,0	Сыр (порциями)	35,0	Салат из квашеной капусты	160,0
Компот из свежих плодов (яблоки)	200,0	Хлеб ржаной	150,0	Хлеб ржаной	150,0	Компот из смеси сухофруктов	200,0	Компот из смеси сухофруктов	200,0	Яйца вареные	40,0	Компот из свежих плодов (яблоки)	200,0
Хлеб ржаной	150,0	Соль пищевая поваренная	5,0	Соль пищевая поваренная	5,0	Хлеб ржаной	150,0	Хлеб ржаной	150,0	Компот из смеси сухофруктов	200,0	Хлеб ржаной	150,0
Сыр (порциями)	37,0					Сухофрукты	90,0	Соль пищевая поваренная	5,0	Хлеб ржаной	150,0	Сухофрукты	100,0
Соль пищевая поваренная	5,0					Соль пищевая поваренная	5,0			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
Сухофрукты	90,0	Сдоба обыкновенная	100,0	Сдоба обыкновенная	50,0	Сдоба обыкновенная	110,0	Сдоба обыкновенная	50,0	Сырники из творога (со сметаной)	110,0	Печенье	60,0
		Сухофрукты	90,0	Печенье	40,0			Сухофрукты	90,0				
Ужин													
Котлеты или биточки рыбные (минтай)	150,0	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	170,0	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	130,0	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	120,0	Фрикадельки рыбные	150,0	Тефтели рыбные	150,0	Курица отварная	120,0
Отварные изделия с маслом	250,0	Картофель отварной	250,0	Отварные изделия с маслом	250,0	Картофельное пюре с маслом сливочным	250,0	Картофель в молоке	250,0	Картофельное пюре с маслом сливочным	250,0	Отварные изделия с маслом	250,0
Салат из свежих огурцов	160,0	Салат из квашеной капусты	160,0	Салат из свеклы с сыром и чесноком	160,0	Салат из соленых огурцов с репчатым луком	160,0	Салат из белокочанной капусты	160,0	Овощи натуральные (огурцы)	160,0	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	150,0
Чай с лимоном	200,0	Кукуруза консервированная	110,0	Чай с лимоном	200,0	Чай с лимоном	200,0	Чай с лимоном	200,0	Масло (порциями)	10,0	Чай с лимоном	200,0
Хлеб пшеничный	125,0	Чай с лимоном	200,0	Хлеб пшеничный	125,0	Хлеб пшеничный	125,0	Хлеб пшеничный	125,0	Чай с лимоном	200,0	Хлеб пшеничный	105,0
Печенье	60,0	Хлеб пшеничный	125,0							Хлеб пшеничный	105,0		
										Сухофрукты	90,0		
Второй ужин													
Ряженка	200,0	Кефир	200,0	Йогурт	200,0	Ряженка	200,0	Кефир	200,0	Йогурт	200,0	Ряженка	200,0