

День 1



Утверждаю
директор МБУ ДО "ДОЛ "Чайка"
И.Е.Знатнов

МЕНЮ

(для возрастной категории от 12 лет и старше)

| Рацион питания | Наименование блюд | Выход, грамм |
|----------------|--|--------------|
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным | 200/10 |
| | Масло сливочное | 10 |
| | Яйцо отварное | 40 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 |
| | Хлеб пшеничный | 50 |
| ОБЕД | Овощи натуральные свежие (огурец) | 100 |
| | Суп картофельный с бобовыми и мясом | 250/20 |
| | Картофельное пюре | 200/10 |
| | Тефтели паровые из говядины | 80/20 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 60/45 |
| | Компот из сухофруктов | 200 |
| ПОЛДНИК | Фрукт Яблоко | 150 |
| | Печенье | 35 |
| | Сок | 200 |
| УЖИН I | Овощи натуральные свежие (томат) | 100 |
| | Рыба отварная в сметанном соусе | 100/25 |
| | Рис отварной | 200/10 |
| | Чай с сахаром | 200/15 |
| | Пудинг творожный с джемом | 100/20 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 45/60 |
| УЖИН II | Кефир с сахаром | 200 |
| | Пирог городской с наполнителем | 75 |

Шеф-повар _____

Калькулятор _____



Утверждаю
 директор МБУ ДО "ДООЛ "Чайка"
 И.Е.Знатнов

МЕНЮ

(для возрастной категории от 12 лет и старше)

| Рацион питания | Наименование блюд | Выход, грамм |
|----------------|---|--------------|
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная из манной крупы с маслом сливочным | 200/10 |
| | Масло сливочное | 10 |
| | Сыр «Российский» | 20 |
| | Какао с молоком | 200 |
| | Хлеб пшеничный | 50 |
| ОБЕД | Овощи натуральные свежие (огурец) | 100 |
| | Щи со свежей капустой и мясом | 250/20/6 |
| | Макаронные изделия отварные | 200/10 |
| | Гуляш из говядины | 75/25 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 60/45 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 |
| ПОЛДНИК | Фрукт Груша | 150 |
| | Шоколад | 30 |
| | Сок | 200 |
| УЖИН I | Овощи натуральные свежие (томат) | 100 |
| | Жаркое по-домашнему | 200 |
| | Омлет натуральный | 80/10 |
| | Чай с сахаром | 200/15 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 45/60 |
| УЖИН II | Снежок | 200 |
| | Пирог городской с наполнителем | 75 |

Шеф-повар _____
 Калькулятор _____



Утверждаю
 директор МБУ ДО "ДООЛ "Чайка"
 И.Е.Знатнов

МЕНЮ

(для возрастной категории от 12 лет и старше)

| Рацион питания | Наименование блюд | Выход, грамм |
|----------------|--|--------------|
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная из рисовой и пшенной крупы с маслом сливочным | 200/10 |
| | Масло сливочное | 10 |
| | Сыр «Российский» | 20 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 |
| | Хлеб пшеничный | 50 |
| ОБЕД | Овощи натуральные свежие (огурец) | 100 |
| | Суп картофельный с рыбой | 250/20 |
| | Курица отварная с соусом | 100 |
| | Греча отварная | 200/10 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 60/45 |
| | Компот из свежих ягод | 200 |
| ПОЛДНИК | Фрукт Апельсин | 150 |
| | Чоко-пай | 30 |
| | Сок | 200 |
| УЖИН I | Овощи натуральные свежие (томат) | 100 |
| | Макаронные изделия | 200/10 |
| | Бефстроганов из говядины | 75 |
| | Оладьи мучные печеные | 100/20 |
| | Чай с сахаром | 200/15 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 45/60 |
| УЖИН II | Ряженка с сахаром | 200 |
| | Пирог городской с наполнителем | 75 |

Шеф-повар _____
 Калькулятор _____



Утверждаю
директор МБУ ДО "ДООЛ "Чайка"
И.Е.Знатнов

МЕНЮ

(Для возрастной категории от 12 лет и старше)

| Рацион питания | Наименование блюд | Выход, грамм |
|----------------|--|--------------|
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным | 200/10 |
| | Масло сливочное | 10 |
| | Сыр «Российский» | 20 |
| | Какао с молоком | 200 |
| | Хлеб пшеничный | 50 |
| ОБЕД | Овощи натуральные свежие (огурец) | 100 |
| | Борщ со свежей капустой и мясом | 250/20/6 |
| | Котлета паровая из говядины | 80/20 |
| | Рис отварной | 200/10 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 60/45 |
| | Компот из сухофруктов | 200 |
| ПОЛДНИК | Фрукт Банан | 150 |
| | Печенье | 30 |
| | Сок | 200 |
| УЖИН I | Овощи натуральные свежие (томат) | 100 |
| | Сложный гарнир (карт. пюре + капуста туш.) | 200/10 |
| | Рыба с овощами | 100 |
| | Омлет натуральный | 80\10 |
| | Чай с сахаром | 200/15 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 45/60 |
| УЖИН II | Кефир с сахаром | 200 |
| | Пирог городской с наполнителем | 75 |

Шеф-повар _____
Калькулятор _____

День 5



Утверждаю

директор МБУ ДО "ДООЛ "Чайка"

И.Е.Знатнов

МЕНЮ

(Для возрастной категории от 12 лет и старше)

| Рацион питания | Наименование блюд | Выход, грамм |
|----------------|---------------------------------------|--------------|
| ЗАВТРАК | Суп молочный с вермишелью | 200/10 |
| | Масло сливочное | 10 |
| | Сыр «Российский» | 20 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 |
| | Хлеб пшеничный | 50 |
| ОБЕД | Овощи натуральные свежие (Томат) | 100 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250/20 |
| | Котлета куриная | 90 |
| | Картофель запеченный | 200 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 60/45 |
| | Компот из свежих плодов | 200 |
| ПОЛДНИК | Фрукт Яблоко | 150 |
| | Шоколад | 30 |
| | Сок | 200 |
| УЖИН I | Овощи натуральные свежие (огурец) | 100 |
| | Греча отварная | 200/10 |
| | Гуляш из говядины | 75/25 |
| | Пудинг творожный со сгущенным молоком | 100/20 |
| | Чай с сахаром | 200/15 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 45/60 |
| УЖИН II | снежок | 200 |
| | Пирог городской с наполнителем | 75 |

Шеф-повар _____

Калькулятор _____

День 6



Утверждаю
директор МБУ ДО "ДООЛ "Чайка"
И.Е.Знатнов

МЕНЮ

(для возрастной категории 12 лет и старше)

| Рацион питания | Наименование блюд | Выход, грамм |
|----------------|--|--------------|
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным | 200/10 |
| | Масло сливочное | 10 |
| | Сыр «Российский» | 20 |
| | Какао с молоком | 200 |
| | Хлеб пшеничный | 50 |
| ОБЕД | Овощи натуральные свежие (огурец) | 100 |
| | Рассольник «Ленинградский» с мясом | 250/20/6 |
| | Бефстроганов из говядины | 75/25 |
| | Макаронные изделия | 200/10 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 60/45 |
| | Компот из сухофруктов | 200 |
| ПОЛДНИК | Фрукт Груша | 150 |
| | Чоко-пай | 30 |
| | Сок | 200 |
| УЖИН I | Овощи натуральные свежие (томат) | 100 |
| | Плов из говядины | 250 |
| | Запеканка творожная с повидлом | 100/20 |
| | Чай с сахаром | 200/15 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 45/60 |
| УЖИН II | Ряженка с сахаром | 200 |
| | Пирог городской с наполнителем | 75 |

Шеф-повар _____
Калькулятор _____

День 7



Утверждаю
директор МБУ ДО "ДООЛ "Чайка"
И.Е.Знатнов

МЕНЮ

(для возрастной категории от 12 лет и старше)

| Рацион питания | Наименование блюд | Выход, грамм |
|----------------|--|--------------|
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным | 200/10 |
| | Масло сливочное | 10 |
| | Сыр «Российский» | 20 |
| | Какао с молоком | 200 |
| | Хлеб пшеничный | 50 |
| ОБЕД | Овощи натуральные свежие (огурец) | 100 |
| | Щи с капустой и мясом | 250\20\6 |
| | Рис отварной с маслом | 200\10 |
| | Биточек паровой | 80 |
| | Компот из свежих плодов | 200 |
| | Хлеб ржаной\пшеничный | 50\50 |
| ПОЛДНИК | Груша | 150 |
| | Десерт | 30 |
| | Сок | 200 |
| УЖИН I | Овощи натуральные свежие (томат) | 100 |
| | Картофельное пюре с маслом | 200\10 |
| | Пудинг творожный запечённый | 100\20 |
| | Гуляш из говядины | 75 |
| | Хлеб ржаной\пшеничный | 50\50 |
| УЖИН II | Йогурт питьевой | 200 |
| | Пирог с наполнителем | 75 |

Шеф-повар _____
Калькулятор _____



Утверждаю
 директор МБУ ДО "ДООЛ "Чайка"
 И.Е.Знатнов

МЕНЮ

(для возрастной категории от 12 лет и старше)

| Рацион питания | Наименование блюд | Выход, грамм |
|----------------|---|--------------|
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная из манной крупы с маслом сливочным | 200/10 |
| | Масло сливочное | 10 |
| | Сыр «Российский» | 20 |
| | Чай с молоком | 200 |
| | Хлеб пшеничный | 50 |
| ОБЕД | Овощи натуральные свежие (томат) | 100 |
| | Суп крестьянский с крупой | 250/20/6 |
| | Котлета рубленая из птицы | 100 |
| | Компот из сухофруктов | 200 |
| | Греча отварная с маслом сливочным | 200/10 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 60/45 |
| ПОЛДНИК | Фрукт (банан) | 150 |
| | Вафли коровка | 29 |
| | Сок | 200 |
| УЖИН I | Овощи натуральные свежие (огурец) | 100 |
| | Жаркое по-домашнему | 250 |
| | Омлет натуральный | 80/10 |
| | Чай с сахаром | 200/15 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 45/60 |
| УЖИН II | Кефир | 200 |
| | Пирог с наполнителем | 75 |

Шеф-повар _____
 Калькулятор _____



Утверждаю
директор МБУ ДО "ДОЛ "Чайка"
И.Е.Знатнов

МЕНЮ

(для возрастной категории от 12 лет и старше)

| Рацион питания | Наименование блюд | Выход, грамм |
|----------------|---|--------------|
| ЗАВТРАК | Макароны с сыром | 200/20 |
| | Масло сливочное | 10 |
| | Яйцо отварное | 40 |
| | Кофейный напиток | 200 |
| | Хлеб пшеничный | 50 |
| ОБЕД | Овощи натуральные свежие (огурец) | 100 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 250/20/6 |
| | Печень по-строгановски | 75 |
| | Компот из свежих плодов | 200 |
| | Греча отварная с маслом | 200/10 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 50/50 |
| ПОЛДНИК | Фрукт (апельсин) | 150 |
| | Вафли коровка | 29 |
| | Сок | 200 |
| УЖИН I | Овощи натуральные свежие (помидор) | 100 |
| | Рыба с овощами | 100/25 |
| | Рис отварной с маслом сливочным | 200/10 |
| | Запеканка творожная с молоком сгущенным | 100/20 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 50/50 |
| УЖИН II | Ряженка | 200 |
| | Пирог с наполнителем | 75 |

Шеф-повар _____
Калькулятор _____



Утверждаю
директор МБУ ДО "ДОЛ "Чайка"
И.Е.Знатнов

МЕНЮ

(для возрастной категории от 12 лет и старше)

| Рацион питания | Наименование блюд | Выход, грамм |
|----------------|---|--------------|
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная из пшенной крупы маслом сливочным | 200/10 |
| | Масло сливочное | 10 |
| | Яйцо отварное | 40 |
| | Чай с молоком | 200 |
| | Хлеб пшеничный | 50 |
| ОБЕД | Овощи натуральные свежие (огурец) | 100 |
| | Суп картофельный с бобовыми и мясом | 250/20 |
| | Тефтели из говядины | 80/20 |
| | Компот из сухофруктов | 200 |
| | Греча отварная с маслом сливочным | 200/10 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 50/50 |
| ПОЛДНИК | Фрукт (яблоко) | 150 |
| | Печенье | 29 |
| | Сок | 200 |
| УЖИН I | Овощи натуральные свежие (помидор) | 100 |
| | Картофельное пюре с маслом сливочным | 200/10 |
| | Пудинг творожный с сгущенным молоком | 100/20 |
| | Компот из свежих плодов | 200/15 |
| | Бефстроганов из говядины | 75 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 50/50 |
| УЖИН II | снежок | 200 |
| | Пирог с наполнителем | 75 |

Шеф-повар _____
Калькулятор _____



Утверждаю
 директор МБУ ДО "ДООЛ "Чайка"
 И.Е.Знатнов

МЕНЮ

(для возрастной категории от 12 лет и старше)

| Рацион питания | Наименование блюд | Выход, грамм |
|----------------|--|--------------|
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная из Ячневой крупы с маслом сливочным | 200/10 |
| | Масло сливочное | 10 |
| | Сыр «Российский» | 20 |
| | Какао с молоком | 200 |
| | Хлеб пшеничный | 50 |
| ОБЕД | Кукуруза консервированная | 100 |
| | Щи со свежей капустой и мясом | 250/20/6 |
| | Макаронные изделия с маслом сливочным | 200/10 |
| | Компот из мандаринов | 200 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 60/45 |
| | Курица отварная | 80/20 |
| ПОЛДНИК | Фрукт (Груша) | 150 |
| | Чоко-пай | 30 |
| | Сок | 200 |
| УЖИН I | Овощи натуральные свежие (огурец) | 100 |
| | Котлета паровая из говядины | 80/20 |
| | Картофель запеченный | 200/10 |
| | Чай с сахаром | 200/15 |
| | Омлет натуральный | 80\10 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 45/60 |
| УЖИН II | Йогурт | 200 |
| | Рулет сладко-фруктовый | 75 |

Шеф-повар _____
 Калькулятор _____

День 13



Утверждаю
директор МБУ ДО "ДООЛ "Чайка"
И.Е.Знатнов

МЕНЮ

(для возрастной категории от 12 лет и старше)

| Рацион питания | Наименование блюд | Выход, грамм |
|----------------|--|--------------|
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным | 200/10 |
| | Масло сливочное | 10 |
| | Яйцо отварное | 40 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 |
| | Хлеб пшеничный | 50 |
| ОБЕД | Овощи натуральные свежие (огурец) | 100 |
| | Суп куриный с вермишелью | 250/20 |
| | Макаронные изделия с маслом сливочным | 200/10 |
| | Биточек из говядины | 80/20 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 60/45 |
| | Компот из сухофруктов | 200 |
| ПОЛДНИК | Фрукт | 150 |
| | Шоколад | 25 |
| | Сок | 200 |
| УЖИН I | Овощи натуральные свежие (помидор) | 100 |
| | Греча отварная с маслом сливочным | 200/10 |
| | Рыба отварная в сметанном соусе | 100 |
| | Чай с сахаром | 200/15 |
| | Пудинг творожный со сгущенным молоком | 100/20 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 45/60 |
| УЖИН II | Снежок | 200 |
| | Пирог с наполнителем | 70 |

Шеф-повар _____
Калькулятор _____



Утверждаю

директор МБУ ДО "ДООЛ "Чайка"

И.Е.Знатнов

МЕНЮ

(для возрастной категории от 12 лет и старше)

| Рацион питания | Наименование блюд | Выход, грамм |
|----------------|--|--------------|
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная из пшена с маслом сливочным | 200/10 |
| | Масло сливочное | 10 |
| | Сыр «Российский | 20 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 |
| | Хлеб пшеничный | 50 |
| ОБЕД | Овощи натуральные свежие (помидор) | 100 |
| | Суп картофельный с рыбой | 250/20 |
| | Курица отварная | 90/20 |
| | Компот из сухофруктов | 200 |
| | Рис отварной с маслом | 200/10 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 60/45 |
| ПОЛДНИК | Фрукт (груша) | 150 |
| | Печенье | 30 |
| | Сок | 200 |
| УЖИН I | Овощи натуральные свежие (огурец) | 100 |
| | Котлета паровая из говядины | 80/20 |
| | Картофель тушеный с луком | 200/10 |
| | Чай с сахаром | 200/15 |
| | Оладьи со сгущенным молоком | 100/20 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 45/60 |
| УЖИН II | Йогурт | 200 |
| | Пирог с наполнителем | 75 |

Шеф-повар _____

Калькулятор _____