

Комплексный обед 12-18 лет (сезон осень-зима) I вариант

1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница		6 день суббота		7 день понедельник		8 день вторник		9 день среда		10 день четверг		11 день пятница		12 день суббота	
Обед																							
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И КУКУРУЗОЙ	100	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ	100	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ	100	ВИНЕГРЕТ	100	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	250/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/40	СУП РЫБНЫЙ С ОВОЩАМИ	250	СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ГРЕНКАМИ	250/5	СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ	250/5	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	250/5	СУП РЫБНЫЙ С ОВОЩАМИ	250	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/40	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10
БИТОЧЕК РЫБНЫЙ ФИШБОЛЛ	100	ОЛАДЫ ИЗ КУРИЦЫ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	100	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ	280	НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	ФИЛЕ РЫБЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В ТЕСТЕ	100	ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	280	ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" СО СМЕТАНОЙ ИЛИ ЛЮЛЯ-КЕБАБ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ	250/30	ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ	100	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	ПЕЧЕНОЧНЫЕ ОЛАДЫ	100
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	РАГУ ОВОЩНОЕ С ТЫКВОЙ	180	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	180			МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180					КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	180
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	200	СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	180	ЧАЙ С САХАРОМ	200	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	180	СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	180	ЧАЙ С САХАРОМ	200	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	180
				ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	180			МОЛОКО В ИНД. УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	150	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% (разлив) ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	160		ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	160					МОЛОКО В ИНД. УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	
ВАФЛИ	20	ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ (ПЕКАРНЯ)	50	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (ПЕКАРНЯ)	50	ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ (ПЕКАРНЯ)	50	ВАФЛИ	20	ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ (ПЕКАРНЯ)	50		ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ (ПЕКАРНЯ)	50	ВАФЛИ	20	ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ (ПЕКАРНЯ)	50	БУЛОЧКА С МАКОМ (ПЕКАРНЯ)	50	ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ (ПЕКАРНЯ)	50	
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125	МАНДАРИН	100			ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100					ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	МАНДАРИН	100			ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		