

Примерный двухнедельный рацион (11 -18 лет 2 раза, городские школы)
Первая неделя
Осень 2025

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<i>Обед</i>	<i>Обед</i>	<i>Обед</i>	<i>Обед</i>	<i>Обед</i>
Салат "Восторг" - 50 Горошек зеленый консервированный - 50 Борщ с капустой и картофелем со сметаной - 250/5 Биточек "Секрет" - 100 Макаронные изделия отварные – 170 Сок – 170 Хлеб пшеничный – 40 Хлеб ржаной - 40	Салат "Агеньчык" с маслом растительным - 50 Салат "Чайка" с маслом растительным - 50 Суп картофельный с горохом - 250 Рыбные палочки -100 Пюре картофельное - 170 Компот из свежих яблок - 200 Хлеб пшеничный – 40 Хлеб ржаной - 40	Салат "Озорник" - 50 Салат "Нежность" -50 Суп молочный с крупой гречневой – 250 Котлеты "Домашние" – 100 Картофель тушеный - 150 Сок - 170 Хлеб ржаной - 30 Хлеб пшеничный - 20	Салат из свеклы с яблоками со сметаной – 50 Огурец консер. (порциями) - 50 Суп из овощей со сметаной – 250/5 Бабка картофельная со свиной со сметаной - 260/20 Напиток апельсиновый – 200 Хлеб ржаной - 50 Хлеб пшеничный - 50	Салат "Бурячок" - 50 Салат "Сударушка с маслом растительным – 50 Суп картофельный с крупой рисовой - 250 Рыба, запеченная «Солнышко» - 90 каша вязкая рисовая - 170 Сок – 170 Хлеб ржаной - 40 Хлеб пшеничный - 30
<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>
Зефир – 40 Молоко - 150 Фрукт свежий - 150	Оладьи с повидлом – 120/10 Чай с сахаром — 185/10 Фрукт свежий - 200	Мармелад - 45 Йогурт питьевой - 150 Фрукт свежий - 150	Кефир - 150 Фрукт свежий - 150 Печенье - 40	Блины - 120 Молоко - 150 Фрукт свежий - 180

Вторая неделя
Осень 2025

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<i>Обед</i>	<i>Обед</i>	<i>Обед</i>	<i>Обед</i>	<i>Обед</i>
Салат "Цыпленок" - 50 Кукуруза консервированная (порционно) - 50 Рассольник ленинградский со сметаной - 250/5 Биточки "Золотая рыбка"- 90 Каша вязкая гречневая- 170 Компот из изюма - 200 Хлеб ржаной - 50 Хлеб пшеничный -50	Салат "Веселые ребята"- 50 Салат "Зорачка" - 50 Борщ с фасолью со сметаной -250/5 Мясные гнезда" - 100 Пюре картофельное - 170 Напиток "Фантастик" - 200 Хлеб ржаной - 40 Хлеб пшеничный - 40	Салат "Агеньчик" с маслом растительным - 50 Салат "Розовый" с маслом растительным - 50 Суп картофельный с крупой рисовой - 250 Плов со свининой - 75/180 Сок - 170 Хлеб ржаной - 40 Хлеб пшеничный - 20	Салат из свеклы с сыром и чесноком с маслом растительным - 50 Салат "Морской бриз" - 50 Щи из свежей капусты с яблоками со сметаной - 250/5 Запеканка картофельная с птицей со сметаной - 250/20 Напиток яблочный - 200 Хлеб ржаной - 40 Хлеб пшеничный - 40	Салат картофельный с огурцами с маслом растительным - 50 Салат из свеклы с маслом растительным - 50 Суп картофельный с фасолью - 250 Биточки "Школьник" - 100 Капуста тушеная - 170 Сок - 170 Хлеб ржаной - 30 Хлеб пшеничный - 30
<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>
Оладьи - 120 Повидло (джем) - 10 Сок - 170	Шарлотка с яблоками "Цудоуная" - 130 Молоко – 150 Фрукт свежий - 180	Кефир - 150 Печенье - 40 Фрукт свежий - 180	Зефир - 40 Фрукт свежий - 200 Кофейный напиток с молоком - 200	Вареники ленивые с маслом сливочным - 100/10 Компот из свежих яблок - 200