

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель Управления РПН

по Ярославской области

 А.М.Звягин

«11» февраля 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «Санаторно-лесная

школа им. В.И. Шарова»

 Н.В. Ушкова

«11» февраля 2019 г.

П Р И М Е Р Н О Е

Д Е С Я Т И Д Н Е В Н О Е М Е Н Ю

Для обучающихся МОУ «Санаторно-лесная школа им. В.И. Шарова»



## МЕНЮ

7-11лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	ДЖЕМ 20	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 17	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 17	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 17	ДЖЕМ 20	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 18
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 17	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" С МАСЛОМ 200/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150/25	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ 200/5	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА, КИСЕЛЬ 150/50	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ 200/5	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 50	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150/25
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 200	ЦИКОРИЙ С МОЛОКОМ . 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЦИКОРИЙ С МОЛОКОМ . 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 200	ЦИКОРИЙ С МОЛОКОМ . 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЦИКОРИЙ С МОЛОКОМ . 200
БАТОН 60	БАТОН 60	БАТОН 50	БАТОН 60	БАТОН 50	БАТОН 80	БАТОН 60	БАТОН 60	БАТОН 60	БАТОН 50
<b>II Завтрак</b>									
	ЯБЛОКО 250	ГРУША 250	МАНДАРИН 150	БАНАН 250		ЯБЛОКО 250	ГРУША 250	МАНДАРИН 150	БАНАН 230
<b>Обед</b>									
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 80	СЕЛЬДЬ 70	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ИКРА МОРКОВНАЯ 80	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 250	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 250	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ 250	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ 250	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ 250	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ С КУРОЙ 250	ЩИ СО СМЕТАНОЙ 250	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ С КУРОЙ 250
БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ 80	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ 100	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250/5	ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 200	ТЕФТЕЛИ (1-й ВАРИАНТ) 100/50	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" 100	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ 100	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 80	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 200
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" 200	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	БАТОН 30	БАТОН 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80
БАТОН 30	БАТОН 30	БАТОН 30			БАТОН 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	БАТОН 30	БАТОН 30	БАТОН 30
						БАТОН 30			
<b>Полдник</b>									
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" 50	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 50	ВАФЛИ 20	ПЕЧЕНЬЕ 30	ВАФЛИ 20	ПЕЧЕНЬЕ 25	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 100/20	СЛОЙКА С МАКОМ 50	ВАФЛИ 20	ПЕЧЕНЬЕ 25
СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200
<b>Ужин</b>									
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60	СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60

ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 80	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 50	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 100	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 50	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 50	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 100	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 80	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ 100	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 180	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 150	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ 150	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ 150	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ 120/50
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200
БАТОН 40	БАТОН 40	БАТОН 40	БАТОН 40	БАТОН 40	БАТОН 40	БАТОН 40	БАТОН 40	БАТОН 40	БАТОН 40
<b>Ужин 2</b>									
КЕФИР 200	СНЕЖОК 200	РЯЖЕНКА 200	ЙОГУРТ 200		КЕФИР 200	СНЕЖОК 200	РЯЖЕНКА 200	ЙОГУРТ 200	

## МЕНЮ

12-17 лет



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	ДЖЕМ 20	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	ДЖЕМ 20	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250/5	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" С МАСЛОМ 250/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 180/30	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ 250/5	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА, КИСЕЛЬ 180/50	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ 250/5	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250/5	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 50	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150/25
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 200	ЦИКОРИЙ С МОЛОКОМ . 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЦИКОРИЙ С МОЛОКОМ . 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 200	ЦИКОРИЙ С МОЛОКОМ . 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЦИКОРИЙ С МОЛОКОМ . 200
БАТОН 100	БАТОН 100	БАТОН 90	БАТОН 100	БАТОН 90	БАТОН 100	БАТОН 100	БАТОН 100	БАТОН 100	БАТОН 90
<b>II Завтрак</b>									
	ЯБЛОКО 250	ГРУША 250	МАНДАРИН 150	БАНАН 250		ЯБЛОКО 250	ГРУША 250	МАНДАРИН 150	БАНАН 230
<b>Обед</b>									
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 80	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 100	СЕЛЬДЬ 70	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 70	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 70	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	ИКРА МОРКОВНАЯ 100	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 300	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 300	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ 300	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 300	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ 300	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ 300	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ 300	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ С КУРОЙ 300	ЩИ СО СМЕТАНОЙ 300	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ С КУРОЙ 300
БИШТЕКС РУБЛЕННЫЙ 100	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ 120	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 120	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 300/5	ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 220	ТЕФТЕЛИ (1-й ВАРИАНТ) 120/50	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" 100	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 120	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ 120	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 120
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180/5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 100	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 200	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 200
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 120	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" 200	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 120	БАТОН 30	БАТОН 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 120	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 120
БАТОН 30	БАТОН 30	БАТОН 30			БАТОН 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 120	БАТОН 30	БАТОН 30	БАТОН 30
						БАТОН 30			
<b>Полдник</b>									
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" 70	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 60	ВАФЛИ 30	ПЕЧЕНЬЕ 30	ВАФЛИ 30	ПЕЧЕНЬЕ 30	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 150/30	СЛОЙКА С МАКОМ 60	ВАФЛИ 30	ПЕЧЕНЬЕ 25
СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200
<b>Ужин</b>									
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 70	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 70	СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 70	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 80	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 70

ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 55	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 100	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 120/50	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 55	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 150	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 35	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 120	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ 100	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 200	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 180	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ 200	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ 180	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ 120/50
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200
БАТОН 40	БАТОН 40	БАТОН 40	БАТОН 40	БАТОН 40	БАТОН 40	БАТОН 40	БАТОН 40	БАТОН 40	БАТОН 40
<b>Ужин 2</b>									
КЕФИР 200	СНЕЖОК 200	РЯЖЕНКА 200	ЙОГУРТ 200		КЕФИР 200	СНЕЖОК 200	РЯЖЕНКА 200	ЙОГУРТ 200	