

Пример меню Центра спорта «Эволюция» 2017 год.

Сезон: зимне-весеннее

Возрастная категория: 11- 17 лет.



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Завтрак						
Омлет натуральный	Пудинг творожный со сгущенным молоком	Филе птицы отварное с соусом сметанным	Сырники творожные с соусом из кураги	Драчена	Запеканка творожная со сгущенным молоком	Сырники из творога с соусом
Горошек зеленый отварной	Каша овсяная жидкая молочная с маслом	Рис припущенный	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	Помидор свежий	Суп молочный с макаронными изделиями	Каша пшеничная с изюмом
каша молочная манная	Кофейный напиток с молоком	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	Какао с молоком	каша молочная манная	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком
Какао с молоком	Хлеб пшеничный	Чай с молоком	Хлеб пшеничный	Чай с лимоном	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный	Хлеб ржано- пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
Хлеб ржано-пшеничный	Масло сливочное	Хлеб ржано-пшеничный	Масло сливочное	Хлеб ржано-пшеничный	Масло сливочное	Масло сливочное
Масло сливочное	Сыр твердый	Масло сливочное		Масло сливочное	Сыр твердый	Сыр твердый
Сыр твердый						
Колбаса в/к						
Обед						
Салат из отварной свеклы	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	Салат картофельный с зеленым горошком	Свекла с сыром и чесноком	Винегрет с сельдью	Салат из соленых огурцов	Салат из свеклы с зеленым горошком
Суп с мясными фрикадельками	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (прокипяченной)	Рассольник ленинградский со сметаной (прокипяченной)	Суп с рыбными фрикадельками	Суп картофельный с горохом	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной (прокипяченной)	Ветчина в/к
Шницель натуральный рыбный	Жаркое по- домашнему	Биштекс рубленный с молоком(говядина)	Говядина тушеная в сметане	Плов из говядины	Оладьи из печени	Суп с мясными фрикадельками
Картофельное пюре	Компот из свежих яблок	Макаронные изделия отварные с овощами	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Компот из апельсинов	Картофельное пюре	Рыба, запеченная в сметанном соусе
Компот из сухофруктов	Хлеб пшеничный	Напиток из плодов шиповника	Компот из яблок свежих	Хлеб пшеничный	Кисель из сока	Картофель отварной с луком
Хлеб пшеничный	Хлеб ржано- пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб пшеничный	Компот из яблок свежих
Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано- пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб пшеничный

Полдник						
Сок фруктовый (тетрапак)	Фрукты свежие (яблоко)	Фрукты свежие (апельсин)	Фрукты свежие (мандарины)	Фрукты свежие (яблоки)	Сок фруктовый (тетрапак)	Фрукты свежие (яблоки)
Фрукты свежие (мандарины)	Сок фруктовый (тетрапак)	Сок фруктовый (тетрапак)	Сок фруктовый (тетрапак)	Сок фруктовый (тетрапак)	Фрукты свежие (мандарины)	Сок фруктовый (тетрапак)
Ужин						
Салат из моркови с изюмом	Салат из соленых огурцов	Помидор консервированный	Огурец свежий	Морковь с курагой	Помидор консервированный	Огурец консервированный
Мясо тушеное	Суфле из кур с маслом сливочным	Рыба тушеная в томате с овощами	Тефтели с молоком (говядина) соус	курица тушеная в соусе с овощами	Гуляш из отварной говядины	Фрикадельки из говядины с молоком, соус №330
Каша гречневая рассыпчатая	Овощи в молочном соусе	Запеканка картофельная в овощах с соусом сметанным	картофель и овощи тушеные в сметанном соусе	Оладьи с творогом со сгущенным молоком	Макаронные отварные с маслом	Каша гречневая
Пирожки простые печеные из дрожжевого теста с джемом	Ватрушка с повидлом	Булочка «Школьная»	Ватрушка с творогом	Чай с лимоном	Крендель сахарный	Сдоба обыкновенная
Чай с лимоном	Чай с лимоном	Чай с лимоном	Чай с лимоном	Хлеб пшеничный	Чай с лимоном	Чай с лимоном
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
Второй ужин						
Кисломолочный напиток (тетрапак)	Кисломолочный продукт (тетрапак)	Кисломолочный продукт (тетрапак)	Кисломолочный продукт (тетрапак)	Кисломолочный продукт (тетрапак)	Кисломолочный продукт (тетрапак)	Кисломолочный продукт (тетрапак)
Печенье	Пряник	Вафли		Пряник	Печенье	Печенье
Всего Ккал/день:						
3009,2	2917,7	2964,2	2771,98	3035	3032,5	2988,6