

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ЧОУ «Добрая школа на Сольбе»

игуменья Еройтиида (Гажу Е.М.)



«31» августа 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Частного общеобразовательного учреждения

«Добрая школа на Сольбе»

Для детей в возрасте от 12 до 18 лет

(зимне-весенний период)

Ярославская область, Переславль-Залесский м.о., м. Сольба

**План-меню на Зимне-Весенний
12-18 лет период Первый день**

Завтрак	Масса в гр.	ккал
Каша жидкая молочная из риса с маслом	200	293,24
Омлет натуральный (с маслом)	150	123,45
Бутерброд с сыром	50	157,00
Кофейный напиток с молоком	200	100,60
Хлеб ржаной	40	69,60
Хлеб пшеничный	40	94,01
		637,90

Второй завтрак	Масса в гр.	ккал
Сок фруктовый или овощной	200	84,80
Пирожок печеный из дрожжевого теста (с яблочным фаршем)	70	198,26
		283,06

Обед	Масса в гр.	ккал
Салат из свежих огурцов	120	67,20
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	84,80
Фрикадельки мясные	50	98,05
Бифштекс рубленый (Котлета рубленая)	100	290,57
Овощи, припущенные в сметанном соусе	230	239,20
Компот из ягод или плодов сушеных/замороженных	200	115,40
Хлеб ржаной	60	104,41
Хлеб пшеничный	60	141,00
		1050,75

Полдник	Масса в гр.	ккал
Молоко кипяченое	200	107,00
Печенье	65	272,12
Плоды или ягоды свежие (Груши)	200	95,38
		479,12

Ужин	Масса в гр.	ккал
Мясо духовое (Мясо духовое с овощами)	280	278,73
Чай с лимоном	200	62,00
Масло (порциями)	10	66,00
Хлеб ржаной	60	104,41
Хлеб пшеничный	60	141,00
		695,39

Второй ужин	Масса в гр.	ккал
Кефир	200	100,00
		100,00

Второй день

Завтрак	Масса в гр.	ккал
Суп молочный с макаронными изделиями	200	177,20
Сырники из творога с маслом	170	172,06
Какао с молоком	200	118,60
Сыр (порциями)	25	90,00
Хлеб ржаной	50	87,00
Хлеб пшеничный	40	94,01
		638,88

Второй завтрак	Масса в гр.	Ккал
Сок фруктовый или овощной	200	84,80
Ватрушка с повидлом	70	207,22
		286,03

Обед	Масса в гр.	ккал
Икра кабачковая	60	71,40
Рассольник ленинградский	300	213,97
Птица отварная (с маслом)	150	472,11
Капуста тушеная	100	81,77
Рис отварной	100	108,01
Компот из апельсинов или мандаринов	200	141,20
Хлеб ржаной	60	104,40
Хлеб пшеничный	50	117,51
		1093,34

Полдник	Масса в гр.	ккал
Чай с сахаром	200	74,00
Колбасные изделия, запеченные в тесте	100	218,02
Флоды или ягоды свежие (Яблоки)	200	94,01
		386,02

Ужин	Масса в гр.	ккал
Котлеты (с маслом)	100	165,28
Картофель в молоке	200	121,92
Чай с молоком или сливками	200	81,00
Йогурт	180	122,40
Хлеб ржаной	30	52,20
Хлеб пшеничный	30	70,52
Бутерброд с маслом	60	104,00
		625,58

Второй ужин	Масса в гр.	ккал
Ряженка	200	102,00

Третий день

Завтрак	Масса в гр.	ккал
Каша вязкая с тыквой	200	287,62
Оладьи (с джемом)	100	263,64
Кофе из концентрата	200	100,6
Хлеб ржаной	20	34,80
Хлеб пшеничный	30	70,52
		698,57

Второй завтрак	Масса в гр.	ккал
Пирожок с картофелем и луком	80	156,05
Сок фруктовый или овощной	200	84,80
		236,85

Обед	Масса в гр.	ккал
Салат из свеклы с зеленым горошком	120	152,21
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	106,00
Котлеты или биточки рыбные	100	147,29
Макаронные изделия отварные	180	114,60
Компот из яблок свежих	200	114,60
Хлеб ржаной	15	26,10
Хлеб пшеничный	15	35,25
		1070,86

Полдник	Масса в гр.	ккал
Напиток из плодов шиповника	200	88,20
Блины с повидлом	100	235,29
Фрукты или ягоды свежие	150	70,50
		323,49

Ужин	Масса в гр.	ккал
Рыба жареная	100	149,83
Картофель, тушеный с луком	230	257,62
Кисель из яблок	200	119,20
Хлеб ржаной	50	87,00
Хлеб пшеничный	30	70,50
		684,16

Второй ужин	Масса в гр.	ккал
Фрукты или ягоды свежие (Банан)	150	143,00
		143,00

Четвёртый день

Завтрак	Масса в гр.	ккал
Омлет натуральный(с маслом)	150	256,56
Оладьи из творога	160	247,27
Бутерброд с сыром	50	157,00
Чай с молоком или сливками	200	81,00
Хлеб пшеничный	25	58,75
Хлеб ржаной	60	104,40
		904,98

Второй завтрак	Масса в гр.	ккал
Сок фруктовый или овощной	200	84,80
Пирожок с творогом	110	287,25
		372,05

Обед	Масса в гр.	ккал
Овощи натуральные соленные (помидоры)	50	10,00
Щи из свежей капусты	250	151,06
Сметана	10	16,25
Плов из отварной говядины	300	394,02
Компот из ягод или плодов сушеных/замороженных	200	115,40
Хлеб ржаной	60	104,40
Хлеб пшеничный	50	117,51
		1009,47

Полдник	Масса в гр.	ккал
Какао с молоком	200	98,65
Пряники	75	274,57
Фрукты или ягоды свежие (Мандарины)	210	100,82
		373,22

Ужин	Масса в гр.	ккал
Сосиски, сардельки отварные	100	1298,18
Овощи в молочном соусе	250	151,50
Чай с лимоном	200	62,00
Ацидофилин	200	74,00
Масло (порциями)	15	99,00
Хлеб ржаной	30	52,20
Хлеб пшеничный	30	70,50
		707,39

Второй ужин	Масса в гр.	ккал
Кефир	200	100,00
		100,00

Пятый день

Завтрак	Масса в гр.	ккал
Плов сладкий	200	361,80
Зразы картофельные (оладьи)	100	207,00
Чай с сахаром	200	60,00
Хлеб ржаной	50	87,00
Хлеб пшеничный	25	43,50
		759,31

Второй завтрак	Масса в гр.	ккал
Сок фруктовый или овощной	200	84,80
Пирожок со свежей капустой	120	235,20
		300,00

Обед	Масса в гр.	ккал
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	70,60
Суп с крупой и томатом	250	25,50
Рыба отварная	90	121,00
Картофельное пюре	250	170,00
Компот из апельсинов или мандаринов	200	141,20
Хлеб ржаной	50	87,00
Хлеб пшеничный	60	141,00
		729,30

Полдник	Масса в гр.	ккал
Печенье постное (сухое)	55	237,60
Чай витаминный	200	74,00
		300,00

Ужин	Масса в гр.	ккал
Рыба соленая (порциями)	80	115,20
Кабачки, фаршированные овощами	210	228,99
Компот из смеси сухофруктов	200	132,80
Хлеб ржаной	70	121,82
Хлеб пшеничный	60	141,00
		639,81

Второй ужин	Масса в гр.	ккал
Флоды или ягоды свежие (Апельсин)	200	95,27
		95,27

Шестой день

Завтрак	Масса в гр.	ккал
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом ("Дружба")	200	265,27
Кофейный напиток с молоком	200	100,60
Яйца вареные	50	78,75
Оладьи (с вареньем)	100	263,64
Хлеб ржаной	40	69,60
Хлеб пшеничный	40	94,00
		771,85

Второй завтрак	Масса в гр.	ккал
Сок фруктовый или овощной	200	84,80
Слойка с повидлом	70	233,37
		388,67

Обед	Масса в гр.	ккал
Винегрет овощной	150	187,65
Суп из овощей	300	114,30
Птица или кролик отварные (Курица отварная)	100	237,50
Макароны отварные с овощами	180	226,08
Компот из ягод или плодов сушеных/замороженных	200	116,60
Плоды или ягоды свежие (Банан)	150	143,01
Хлеб ржаной	50	87,00
Хлеб пшеничный	50	117,50
		1129,24

Полдник	Масса в гр.	ккал
Молоко кипяченое	200	107,00
Булочка "Октябренок"	115	277,44
Плоды или ягоды свежие	150	70,50
		384,44

Ужин	Масса в гр.	ккал
Рагу из овощей с кашей	300	485,73
Колбаса или ветчина (порциями)	25	70,00
Кисель из яблок	200	119,20
Хлеб ржаной	50	87,00
Хлеб пшеничный	40	94,00
		855,94

Второй ужин	Масса в гр.	ккал
Йогурт	200	136,00
		136,00

Седьмой день

Завтрак	Масса в гр.	ккал
Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	200	239,05
Бутерброд с сыром	50	190,10
Какао с молоком	200	118,60
Хлеб ржаной	70	121,82
Хлеб пшеничный	40	94,00
		763,57

Второй завтрак	Масса в гр.	ккал
Сок фруктовый или овощной	200	84,80
Пирожок с мясом и луком	100	286,74
		371,54

Обед	Масса в гр.	ккал
Салат "Летний"	150	134,27
Борщ с картофелем и капустой	300	209,78
Сметана	25	40,60
Печень по-строгановски	100	185,00
Рис отварной	180	194,44
Компот из ягод или плодов сушеных/замороженных	200	115,40
Плоды или ягоды свежие (Банан)	170	162,08
Хлеб ржаной	50	87,00
Хлеб пшеничный	40	94,00
		1222,58

Полдник	Масса в гр.	ккал
Напиток из плодов шиповника	200	88,20
Сырники из творога с маслом	180	288,05
		376,25

Ужин	Масса в гр.	ккал
Запеканка (рулет) картофельная с мясом или субпродуктами	300	560,35
Чай с лимоном	200	42,05
Йогурт	200	136,00
Хлеб ржаной	30	52,20
Хлеб пшеничный	35	82,26
		872,86

Второй ужин	Масса в гр.	ккал
Кефир	200	100,00
		100,00

Восьмой день

Завтрак	Масса в гр.	ккал
Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	214,87
Сыр (порциями)	30	108,00
Масло (порциями)	22	145,21
Кофейный напиток с молоком	200	100,6
Хлеб ржаной	50	87,00
Хлеб пшеничный	40	94,00
		691,06

Второй завтрак	Масса в гр.	ккал
Сок фруктовый или овощной	200	84,80
Ватрушка с творогом	95	255,89
		340,69

Обед	Масса в гр.	ккал
Салат из моркови	120	62,76
Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	300	284,49
Зразы рубленые	100	199,00
Макаронные изделия отварные	180	250,36
Компот из апельсинов или мандаринов	200	141,20
Хлеб ржаной	60	104,40
Хлеб пшеничный	40	94,00
		1206,72

Полдник	Масса в гр.	ккал
Чай витаминный	200	74,00
Вафли	75	262,51
Плоды или ягоды свежие (Киви)	150	70,50
		336,51

Ужин	Масса в гр.	ккал
Рагу из птицы или кролика	350	496,04
Компот из смеси сухофруктов	200	132,80
Ацидофилин	200	74,00
Хлеб ржаной	30	52,20
Хлеб пшеничный	40	94,00
		849,05

Второй ужин	Масса в гр.	ккал
Ряженка	200	102,00
		102,00

Девятый день

Завтрак	Масса в гр.	ккал
Суп молочный с макаронными изделиями	200	150,76
Омлет натуральный	120	231,73
Бутерброд с маслом	60	204,00
Чай с молоком или сливками	200	93,00
Хлеб пшеничный	40	94,00
Хлеб ржаной	40	69,60
		743,09

Второй завтрак	Масса в гр.	ккал
Сок фруктовый или овощной	200	84,80
Пирожок со свежей капустой	110	215,60
		394,41

Обед	Масса в гр.	ккал
Салат из свеклы с сыром и чесноком	150	197,85
Щи из свежей капусты и картофеля	300	203,55
Сосиски, сардельки отварные	100	298,18
Каша рассыпчатая гречневая (с маслом)	180	315,01
Компот из яблок свежих	200	114,60
Хлеб ржаной	40	69,60
Хлеб пшеничный	40	94,00
		1292,80

Полдник	Масса в гр.	ккал
Молоко кипяченое	200	107,00
Сырники из творога	110	282,96
Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	200	94,01
		389,96

Ужин	Масса в гр.	ккал
Жаркое по-домашнему	350	545,11
Овощи натуральные соленные (Огурцы)	100	10,00
Кисель из яблок	200	119,20
Хлеб ржаной	30	52,20
Хлеб пшеничный	40	94,00
		820,51

Второй ужин	Масса в гр.	ккал
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	156,00
		156,00

Десятый день

Завтрак	Масса в гр.	ккал
Плов с сухофруктами	200	323,87
Оладьи из кабачков	125	176,00
Чай с сахаром	200	60,00
Хлеб ржаной	40	69,60
Хлеб пшеничный	60	141,00

770,47

Второй завтрак	Масса в гр.	ккал
Сок фруктовый или овощной	200	84,80
Пирожок с морковью	125	260,05

344,85

Обед	Масса в гр.	ккал
Салат из свежих помидоров и яблок	100	73,10
Суп овощной	250	95,25
Рыба припущенная	91	132,73
Картофельное пюре	200	217,56
Компот из ягод или плодов сушеных/замороженных	200	115,40
Хлеб ржаной	30	52,20
Хлеб пшеничный	60	141,00

1074,31

Полдник	Масса в гр.	ккал
Напиток из плодов шиповника	200	28,20
Печенье постное (сухое)	75	324,03

352,23

Ужин	Масса в гр.	ккал
Яблоки печеные	75	107,00
Запеканка овощная	300	541,17
Чай с лимоном	200	62,00
Хлеб ржаной	30	52,20
Хлеб пшеничный	40	94,00

864,57

Второй ужин	Масса в гр.	ккал
Плоды или ягоды свежие (Груши)	200	94,00

94,00

Одиннадцатый день

Завтрак	Масса в гр.	ккал
Омлет с сыром	120	278,00
Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	200	239,05
Масло (порциями)	10	66,00
Сыр (порциями)	25	90,00
Какао с молоком	200	98,65
Хлеб ржаной	50	87,00
Хлеб пшеничный	50	117,62
		976,32

Второй завтрак	Масса в гр.	ккал
Сок фруктовый или овощной	200	84,80
Запеканка из творога	130	328,19
		412,99

Обед	Масса в гр.	ккал
Салат из квашенной капусты	100	85,70
Суп-лапша домашняя	300	169,62
Гуляш из отварной говядины	100	164,00
Рис отварной	180	194,43
Компот из апельсинов	200	141,20
Плоды или ягоды свежие (Мандарины)	200	96,01
Хлеб ржаной	70	121,91
Хлеб пшеничный	70	164,53
		1227,59

Полдник	Масса в гр.	ккал
Чай витаминный	200	60,00
Пирожок с картофелем и луком	100	320,03
		394,03

Ужин	Масса в гр.	ккал
Перец, фаршированный мясом и рисом	250	350,00
Компот из смеси сухофруктов	200	132,80
Йогурт	200	136,00
Хлеб ржаной	70	121,82
Хлеб пшеничный	70	164,52
		905,14

Второй ужин	Масса в гр.	ккал
Ряженка	200	102,00

Двенадцатый день

Завтрак	Масса в гр.	ккал
Каша пшенная с изюмом	200	326,08
Блины с повидлом	100	242,42
Кофейный напиток с молоком	200	100,6
Хлеб ржаной	30	52,20
Хлеб пшеничный	40	94,00
		756,71

Второй завтрак	Масса в гр.	ккал
Сок фруктовый или овощной	200	84,80
Пирожок печеный из дрожжевого теста (с яблочным фаршем)	100	236,02
		320,82

Обед	Масса в гр.	ккал
Салат из свежих огурцов и помидор	100	70,60
Суп крестьянский с крупой	250	76,25
Котлеты или биточки рыбные	80	146,24
Соус сметанный с томатом и луком	50	46,15
Капуста тушеная	100	81,77
Рис отварной	100	108,01
Компот из яблок свежих	200	114,60
Хлеб ржаной	70	121,82
Хлеб пшеничный	60	141,00
		1093,88

Полдник	Масса в гр.	ккал
Чай с вареньем	200	56,00
Вафли	75	262,51
Фрукты или ягоды свежие (Банан)	200	190,68
		318,51

Ужин	Масса в гр.	ккал
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	105,00
Рулет или запеканка картофельная с овощами	250	378,00
Кисель из яблок	200	119,20
Хлеб ржаной	30	52,20
Хлеб пшеничный	40	94,00
		748,40

Второй ужин	Масса в гр.	ккал
Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	200	94,00
		94,00

Тринадцатый день

Завтрак	Масса в гр.	ккал
Каша вязка молочная из овсяной крупы (с маслом)	200	330,63
Драники	150	244,50
Чай с молоком или сливками	200	100,00
Хлеб ржаной	40	69,60
Хлеб пшеничный	40	94,00

838,73

Второй завтрак	Масса в гр.	ккал
Сок фруктовый или овощной	200	84,80
Ватрушка с творогом	100	275,00

359,80

Обед	Масса в гр.	ккал
Салат картофельный с кукурузой и морковью	150	246,30
Суп с макаронными изделиями	200	165,59
Рис отварной с овощами	75	81,01
Мясо отварное	100	203,75
Горох овощной отварное (Бобовые)	105	71,00
Компот из ягод или плодов сушеных/замороженных (Компот из клюквы)	200	115,40
Хлеб ржаной	40	69,61
Хлеб пшеничный	50	117,51

1209,68

Полдник	Масса в гр.	ккал
Напиток из плодов шиповника	200	88,20
Булочка ванильная	95	268,90
Фрукты или ягоды свежие (Груши)	200	94,01

357,10

Ужин	Масса в гр.	ккал
Картофель и овощи, тушенные в соусе	300	432,02
Кукуруза консервированная	100	50,00
Чай с лимоном	200	62,00
Хлеб ржаной	50	87,00
Хлеб пшеничный	50	117,50

842,53

Второй ужин	Масса в гр.	ккал
Йогурт	200	136,00

136,00

Четырнадцатый день

Завтрак	Масса в гр.	ккал
Запеканка из творога	100	253,78
Соус молочный сладкий	50	50,50
Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	120	159,32
Чай с сахаром	200	60,00
Хлеб ржаной	50	87,00
Хлеб пшеничный	50	117,50
		949,42

Второй завтрак	Масса в гр.	ккал
Сок фруктовый или овощной	200	84,80
Пирожок с квашенной капустой	110	209,00
		389,07

Обед	Масса в гр.	ккал
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	56,12
Борщ с картофелем и капустой	300	113,72
Сметана	20	32,49
Голубцы ленивые (с соусом)	80	173,20
Картофель отварной	230	294,14
Компот из ягод или плодов сушеных/замороженных (Компот из брусники)	200	116,60
Плоды или ягоды свежие (Киви)	200	94,00
Хлеб ржаной	70	121,82
Хлеб пшеничный	80	188,02
		1190,10

Полдник	Масса в гр.	ккал
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	156,00
Булочка "Творожная"	100	262,00
Плоды или ягоды свежие (Апельсин)	200	95,27
		418,00

Ужин	Масса в гр.	ккал
Сосиски, сардельки отварные	110	328,00
Рагу овощное	230	311,07
Компот из смеси сухофруктов	200	132,80
Хлеб ржаной	60	104,40
Хлеб пшеничный	40	94,00
		970,28

Второй ужин	Масса в гр.	ккал
Ацидофилин	200	74,00
		74,00

