

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 7 до 11 лет

(зимне-весенний период)

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

План-меню на Зимне-Весенний период
7-11 Первый день

Завтрак

Каша жидкая молочная из риса с маслом	150	210,00
Омлет натуральный (с маслом)	150	223,45
Бутерброд с сыром	50	157,00
Кофейный напиток с молоком	200	100,60
Хлеб ржаной	30	52,20
Хлеб пшеничный	30	70,51
		813,76

Второй завтрак

Сок фруктовый или овощной	200	84,80
Пирожок печеный из дрожжевого теста (с яблочным фаршем)	50	141,60
		226,4

Обед

Салат из свежих огурцов	100	33,60
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	84,80
Фрикадельки мясные	50	98,05
Биштекс рубленый (Котлета рубленая)	100	290,57
Овощи, припущенные в сметанном соусе	200	208,00
Компот из ягод или плодов сушеных/замороженных (Компот из клюквы)	200	115,40
Хлеб ржаной	40	69,60
Хлеб пшеничный	50	117,50
		1017,52

Полдник

Молоко кипяченое	200	107,00
Печенье	50	189,00
Плоды или ягоды свежие (Груши)	200	95,38
		391,38

Ужин

Мясо духовое (Мясо духовое с овощами)	100	270,53
Чай с лимоном	200	62,00
Масло (порциями)	10	66,00
Хлеб ржаной	40	69,60
Хлеб пшеничный	40	94,00
		562,13

Второй Ужин

Кефир	200	100,00
		100,00

Второй день

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями	150	132,90
Сырники из творога с маслом	150	240,04
Какао с молоком	200	118,60
Сыр (порциями)	25	90,00
Хлеб ржаной	40	69,60
Хлеб пшеничный	40	94,01
		745,16

Второй завтрак

Сок фруктовый или овощной	200	84,80
Ватрушка с повидлом	50	148,00
		232,80

Обед

Икра кабачковая	100	133,80
Рассольник ленинградский	250	178,31
Птица отварная (с маслом)	120	377,69
Капуста тушеная	75	61,33
Рис отварной	75	81,01
Компот из апельсинов или мандаринов	200	101,30
Хлеб ржаной	40	69,60
Хлеб пшеничный	40	94,01
		1097,05

Полдник

Чай с сахаром	200	60,00
Колбасные изделия, запеченные в тесте	80	254,40
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	200	94,01
		408,41

Ужин

Котлеты (с маслом)	90	265,28
Картофель в молоке	180	151,92
Чай с молоком или сливками	200	108,00
Хлеб ржаной	50	87,00
Бутерброд с маслом	50	170,00
		782,2

Второй Ужин

Ряженка	200	102,00
		102,00

Третий день

Завтрак

Каша вязкая с тыквой	150	215,71
Оладьи (с джемом)	100	263,64
Кофе из концентрата	200	100,6
Хлеб ржаной	20	34,80
Хлеб пшеничный	30	70,52
		685,27

Второй завтрак

Пирожок с картофелем и луком	70	224,05
Сок фруктовый или овощной	200	84,80
		308,85

Обед

Салат из свеклы с зеленым горошком	100	126,84
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	84,80
Котлеты или биточки рыбные	90	147,29
Макаронные изделия отварные	160	222,54
Компот из яблок свежих	200	114,60
Хлеб ржаной	15	26,10
Хлеб пшеничный	15	35,25
		757,42

Полдник

Напиток из плодов шиповника	200	88,20
Блины с повидлом	90	211,76
Плоды или ягоды свежие (Киви)	150	70,50
		370,46

Ужин

Рыба жареная	100	149,83
Картофель, тушеный с луком	200	224,00
Кисель из яблок	200	119,20
Хлеб ржаной	30	52,20
Хлеб пшеничный	30	70,50
		615,74

Второй Ужин

Плоды или ягоды свежие (Банан)	150	143,00
		143,00

Четвертый день

Завтрак

Омлет натуральный(с маслом)	150	256,56
Оладьи из творог	110	170,00
Бутерброд с сыром	50	157,00
Чай с молоком или сливками	200	108,00
Хлеб ржаной	30	52,20
		743,76

Второй завтрак

Сок фруктовый или овощной	200	84,80
Пирожок с творогом	90	235,02
		319,82

Обед

Овощи натуральные соленые (помидоры)	50	10,00
Щи из свежей капусты	250	151,06
Сметана	10	16,25
Плов из отварной говядины	250	495,00
Компот из ягод или плодов сушеных/замороженных (компот из клюквы)	200	115,40
Хлеб ржаной	30	52,20
Хлеб пшеничный	45	105,76
		945,67

Полдник

Какао с молоком	200	98,65
Пряники	60	219,62
Плоды или ягоды свежие (Мандарины)	170	81,61
		399,88

Ужин

Сосиски, сардельки отварные	110	328,00
Овощи в молочном соусе	200	121,20
Чай с лимоном	200	62,00
Ацидофилин	200	74,00
Масло (порциями)	10	66,00
Хлеб ржаной	30	52,20
Хлеб пшеничный	30	70,50
		773,90

Второй Ужин

Кефир	200	100,00
		100,00

Пятый день

Завтрак

Плов сладкий	150	271,35
Зразы картофельные (оладьи)	100	207,00
Чай с сахаром	200	60,00
Хлеб ржаной	50	87,00
Хлеб пшеничный	50	117,50
		742,85

Второй завтрак

Сок фруктовый или овощной	200	84,80
Пирожок со свежей капустой	110	215,60
		300,40

Обед

Салат картофельный со свежими огурцами	100	70,60
Уха рыбацкая	250	52,50
Рыба отварная	90	121,00
Картофельное пюре	200	183,00
Компот из апельсинов или мандаринов	200	141,20
Хлеб ржаной	50	87,00
Хлеб пшеничный	60	141,00
		796,3

Полдник

Печенье постное (сухое)	55	237,60
Чай витаминный	200	60,00
		311,60

Ужин

Сельдь с картофелем	100	155,00
Кабачки, фаршированный овощами	210	220,00
Компот из смеси сухофруктов	200	132,80
Хлеб ржаной	50	87,00
Хлеб пшеничный	50	117,50
		712,30

Второй Ужин

Плоды или ягоды свежие (Апельсин)	200	95,27
		95,27

Шестой день

Завтрак

Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом ("Дружба")	150	198,95
Яйца вареные	40	63,00
Кофейный напиток с молоком	200	100,60
Оладьи (с вареньем)	100	263,64
Хлеб ржаной	30	52,20
Хлеб пшеничный	20	58,76
		737,15

Второй завтрак

Сок фруктовый или овощной	200	84,80
Слойка с повидлом	70	233,37
		318,17

Обед

Винегрет овощной	100	125,10
Суп из овощей	250	95,25
Птица или кролик отварные (Курица отварная)	90	213,75
Макароны отварные с овощами	150	188,40
Компот из ягод или плодов сушеных/замороженных (Компот из брусники)	200	116,60
Хлеб ржаной	50	87,00
Хлеб пшеничный	50	117,50
		943,6

Полдник

Молоко кипяченое	200	107,00
Булочка "Октябренок"	100	241,25
		348,25

Ужин

Рагу из овощей с кашей	250	404,76
Колбаса или ветчина (порциями)	25	70,00
Кисель из яблок	200	119,20
Хлеб ржаной	40	69,61
Хлеб пшеничный	40	94,00
		757,57

Второй Ужин

Йогурт	200	136,00
		136,00

Седьмой день

Завтрак

Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	150	199,15
Бутерброд с сыром	50	190,10
Какао с молоком	200	118,60
Хлеб ржаной	50	87,00
Хлеб пшеничный	40	94,00
		688,85

Второй завтрак

Сок фруктовый или овощной	200	84,80
Пирожок с мясом и луком	80	229,37
		314,17

Обед

Салат "Летний"	100	101,50
Борщ с картофелем и капустой	250	174,81
Сметана	20	32,49
Печень по-строгановски	100	185,00
Рис отварной	180	194,44
Компот из ягод или плодов сушеных/замороженных (Компот из клюквы)	200	115,40
Хлеб ржаной	30	52,20
Хлеб пшеничный	50	117,50
		973,34

Полдник

Напиток из плодов шиповника	200	88,20
Сырники из творога с маслом	150	240,03
		328,23

Ужин

Запеканка (рулет) картофельная с мясом или субпродуктами	250	466,95
Чай с лимоном	200	42,05
Плоды или ягоды свежие (Банан)	170	162,08
Хлеб ржаной	15	26,10
Хлеб пшеничный	20	47,00
		744,19

Второй Ужин

Кефир	200	100,00
		100,00

Восьмой день

Завтрак

Каша вязкая молочная из гречневой крупы	150	194,25
Сыр (порциями)	30	108,00
Масло (порциями)	22	145,21
Кофе из концентрата	200	100,6
Хлеб ржаной	50	87,00
Хлеб пшеничный	40	94,00
		729,06

Второй завтрак

Сок фруктовый или овощной	200	84,80
Ватрушка с творогом	85	228,95
		313,75

Обед

Салат из моркови	100	52,30
Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	200	202,90
Зразы рубленые	100	199,00
Макаронные изделия отварные	160	255,64
Компот из апельсинов или мандаринов	200	141,20
Хлеб ржаной	30	52,20
Хлеб пшеничный	40	94,00
		997,24

Полдник

Чай витаминный	200	60,00
Вафли	70	245,00
Плоды или ягоды свежие (Киви)	150	70,50
		375,5

Ужин

Рагу из птицы или кролика	350	434,04
Компот из смеси сухофруктов	200	132,80
Ацидофилин	200	74,00
Хлеб ржаной	30	52,20
Хлеб пшеничный	40	94,00
		787,04

Второй Ужин

Ряженка	200	102,00
		102,00

Девятый день

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями	150	123,00
Омлет натуральный	120	231,73
Бутерброд с маслом	60	204,00
Чай с молоком или сливками	200	108,00
Хлеб ржаной	30	52,20
		718,93

Второй завтрак

Сок фруктовый или овощной	200	84,80
Пирожок со свежей капустой	100	196,00
		280,8

Обед

Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	131,90
Щи из свежей капусты и картофеля	200	128,64
Сосиски, сардельки отварные	110	328,00
Каша рассыпчатая гречневая (с маслом)	150	262,50
Компот из яблок свежих	200	114,60
Хлеб ржаной	40	69,60
Хлеб пшеничный	40	94,00
		1129,24

Полдник

Молоко кипяченое	200	107,00
Сырники из творога	90	231,49
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	150	70,51
		409,00

Ужин

Жаркое по-домашнему	250	389,35
Овощи натуральные соленные (Огурцы)	100	10,00
Кисель из яблок	200	119,20
Хлеб ржаной	30	52,20
Хлеб пшеничный	40	94,00
		664,75

Второй Ужин

Напиток кисломолочный "Снежок"	200	156,00
		156,00

Десятый день

Завтрак

Плов с сухофруктами	150	242,90
Оладьи из кабачков	125	176,00
Чай с сахаром	200	60,00
Хлеб ржаной	50	87,00
Хлеб пшеничный	40	94,00
		659,90

Второй завтрак

Сок фруктовый или овощной	200	84,80
Пирожок с морковью	110	228,83
		313,63

Обед

Салат из свежих помидоров и яблок	100	73,10
Суп овощной	250	95,25
Рыба припущенная	91	132,73
Картофельное пюре	150	137,25
Компот из ягод или плодов сушеных/замороженных (Компот из клюквы)	200	115,40
Хлеб ржаной	30	52,20
Хлеб пшеничный	60	141,00
		746,93

Полдник

Напиток из плодов шиповника	200	28,20
Печенье постное (сухое)	65	280,81
		309,01

Ужин

Яблоки печеные	75	107,00
Запеканка овощная	250	386,55
Чай с лимоном	200	62,00
Хлеб ржаной	30	52,20
Хлеб пшеничный	60	141,00
		748,75

Второй Ужин

Плоды или ягоды свежие (Груши)	200	94,00
		94,00

Одиннадцатый день

Завтрак

Омлет с сыром	120	278,00
Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	150	179,29
Масло (порциями)	10	66,00
Какао с молоком	200	118,60
Хлеб ржаной	20	34,80
Хлеб пшеничный	40	94,00
		770,69

Второй завтрак

Сок фруктовый или овощной	200	84,80
Запеканка из творога	100	253,77
		338,57

Обед

Салат из квашенной капусты	100	85,70
Суп-лапша домашняя	200	135,70
Гуляш из отварной говядины	100	164,00
Рис отварной	200	162,03
Компот из апельсинов	200	141,20
Хлеб ржаной	50	87,00
Хлеб пшеничный	50	117,50
		893,13

Полдник

Чай с сахаром	200	60,00
Пирожок с картофелем и луком	80	256,00
Плоды или ягоды свежие (Мандарины)	140	67,20
		383,20

Ужин

Перец, фаршированный мясом и рисом	250	350,00
Компот из смеси сухофруктов	200	132,80
Плоды или ягоды свежие (Киви)	200	94,00
Хлеб ржаной	30	52,20
Хлеб пшеничный	20	47,00
		676,00

Второй Ужин

Ряженка	200	102,00
		102,00

Двенадцатый день

Завтрак

Каша пшенная с изюмом	150	244,56
Блины с повидлом	100	242,42
Кофе из концентрата	200	113,40
Хлеб ржаной	30	52,20
Хлеб пшеничный	40	94,00
		746,58

Второй завтрак

Сок фруктовый или овощной	200	84,80
Пирожок печеный из дрожжевого теста (с яблочным фаршем)	90	212,42
		297,22

Обед

Салат из свежих огурцов и помидор	100	52,62
Суп крестьянский с крупой	250	76,25
Котлеты или биточки рыбные	90	147,29
Соус сметанный с томатом и луком	50	46,15
Капуста тушеная	230	61,33
Рис отварной		81,01
Компот из яблок свежих	200	114,60
Хлеб ржаной	50	87,00
Хлеб пшеничный	40	94,00

Полдник

Чай с вареньем	200	56,00
Вафли	70	245,00
Плоды или ягоды свежие (Банан)	200	190,68
		491,68

Ужин

Рыба, тушенная 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

Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	200	94,00
		94,00

Тринадцатый день

Завтрак

Каша вязка молочная из овсяной крупы (с маслом)	150	247,97
Драники	100	163,00
Чай с молоком или сливками	200	108,00
Сыр (порциями)	25	90,00
Хлеб ржаной	30	52,20
Хлеб пшеничный	30	70,50
		731,68

Второй завтрак

Сок фруктовый или овощной	200	84,80
Ватрушка с творогом	80	224,44
		309,24

Обед

Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	164,20
Суп с макаронными изделиями	200	165,59
Рис отварной с овощами	170	81,01
Мясо отварное	90	183,38
Горох овощной отварное (Бобовые)	105	71,00
Компот из ягод или плодов сушеных/замороженных (Компот из клюквы)	200	115,40
Хлеб ржаной	30	52,20
Хлеб пшеничный	30	70,50
		903,28

Полдник

Напиток из плодов шиповника	200	88,20
Булочка ванильная	80	226,43
Плоды или ягоды свежие (Груши)	95,38	95,38
		410,01

Ужин

Картофель и овощи, тушенные в соусе	250	360,00
Кукуруза консервированная	100	50,00
Чай с лимоном	200	62,00
Хлеб ржаной	35	60,91
Хлеб пшеничный	35	82,25
		615,16

Второй Ужин

Йогурт	200	136,00
		136,00

Четырнадцатый день

Завтрак

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	20	34,80
Хлеб пшеничный	20	47,00
		605,4

Второй завтрак

Сок фруктовый или овощной	200	84,80
Пирожок с квашенной капустой	90	171,00
		255,8

Обед

Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	56,12
Борщ с картофелем и капустой	250	94,76
Сметана	20	32,49
Голубцы с мясом и рисом	120	138,23
Картофель отварной	200	255,76
Компот из ягод или плодов сушеных/замороженных (Компот из брусники)	200	116,60
Хлеб ржаной	50	87,00
Хлеб пшеничный	50	117,50
		898,46

Полдник

Напиток кисломолочный "Снежок"	200	156,00
Булочка "Творожная"	75	196,50
Плоды или ягоды свежие (Киви)	200	94,00
		446,50

Ужин

Сосиски, сардельки отварные	100	298,18
Рагу овощное	200	270,48
Компот из смеси сухофруктов	200	132,80
Хлеб ржаной	20	34,80
Хлеб пшеничный	30	70,50
		806,76

Второй Ужин

Ацидофилин	200	74,00
		74,00