

**Примерное 10-ти дневное меню  
для питания обучающихся 11-18 лет  
для ОЧУ Международная Гимназия Инновационного Центра "Сколково", Москва, ул. Зворыкина, 4**

1ый день	2ой день	3ий день	4ый день	5ый день	6ой день	7ой день	8ой день	9ый день	10ый день
ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК
Выход	Выход	Выход	Выход	Выход	Выход	Выход	Выход	Выход	Выход
Яйцо отварное	Творожок Агуша	Пицца "Школьная" с сыром и томатным соусом	Пирожок с сыром и зеленым салатом	Яйцо отварное	Творожок Агуша	Творожок Агуша	Творожок Агуша	Яйцо отварное	Творожок Агуша
40	50	50	45	40	50	50	50	40	50
35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
Бутерброд с сыром и зеленым салатом	Бутерброд с сыром и зеленым салатом	Бутерброд с сыром и зеленым салатом	Бутерброд с сыром и зеленым салатом	Бутерброд с сыром и зеленым салатом	Бутерброд с сыром и зеленым салатом	Бутерброд с сыром и зеленым салатом	Бутерброд с сыром и зеленым салатом	Бутерброд с сыром и зеленым салатом	Бутерброд с сыром и зеленым салатом
35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
Бутерброд с ветчиной и зеленым салатом	Бутерброд с ветчиной и зеленым салатом	Бутерброд с ветчиной и зеленым салатом	Бутерброд с ветчиной и зеленым салатом	Бутерброд с ветчиной и зеленым салатом	Бутерброд с ветчиной и зеленым салатом	Бутерброд с ветчиной и зеленым салатом	Бутерброд с ветчиной и зеленым салатом	Бутерброд с ветчиной и зеленым салатом	Бутерброд с ветчиной и зеленым салатом
35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
Печенье Топленое молоко	Печенье Топленое молоко	Печенье Топленое молоко	Печенье Топленое молоко	Печенье Топленое молоко	Печенье Топленое молоко	Печенье Топленое молоко	Печенье Топленое молоко	Печенье Топленое молоко	Печенье Топленое молоко
48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Овощное ассорти	Овощное ассорти	Овощное ассорти	Овощное ассорти	Овощное ассорти	Овощное ассорти	Овощное ассорти	Овощное ассорти	Овощное ассорти	Овощное ассорти
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Соломка ванильная	Крекер с сыром	Хлебные палочки и курага	Крекер	Соломка ванильная	Соломка ванильная	Хлебные палочки и курага	Крекер с кургаой	Хлебные палочки и курага	Соломка ванильная
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Скрамбл с сыром	Яичница Шакшука	Скрамбл с ветчиной и сыром	Тортилья с омлетом, ветчиной, помидором и сыром	Сосиска отварная с картофельными дольками	Скрамбл с ветчиной и сыром	Хот-дог с венской сосиской	Омлет фаршированный сыром и ветчиной	Омлет по-французски	Скрамбл с сыром
150	250	150	150	150	150	155	150	150	150
Каша рисовая молочная с маслом	Творожные сырники с ягодным соусом	Каша геркулесовая молочная с маслом	Каша пшеничная молочная с маслом	Каша манная молочная с маслом	Каша геркулесовая молочная с маслом	Каша пшеничная молочная с маслом	Пудинг творожный с абрикосовым соусом	Каша рисовая молочная с маслом	Макарон запеченные с сосиской
250	150/50	250	250	250	250	250	150/50	250	150/55
Творожная запеканка с изюмом и ягодным соусом	Сосиска с овощами	Пудинг творожный с персиком, соус ягодный	Творожное суфле с абрикосовым соусом	Творожные сырники с топинами на выбор	Творожные сырники с топинами на выбор	Омлетный маффин с брокколи	Блинчики с топинами в ассортименте	Горячий бутерброд с ветчиной, сыром и помидором	Ленивые вареники
150/50	55/150	150/50	150/50	150/50	150/50	150	150/50	150/50	150
Горячий бутерброд с беконом, помидором и сыром	Каша гречневая молочная с маслом	Блинчики с топинами на выбор	Омлет фаршированный с помидором и сыром	Тортилья с картофелем, беконом и луком	Шоколадный пирог с ягодным соусом	Пудинг творожный с персиком и ягодным соусом	Вермишель отварная молочная с маслом	Творожное суфле с ягодным соусом	Каша кукурузная молочная с маслом
150	250	150/50	150	200	130/20	150/50	250	150/50	250
Биточек из говядины паровой, каша гречневая	Биточек куриный рубленый, картофель запеченный	Филе индейки паровое с отварным рисом	Биточек из говядины паровой, помидоры Провансаль	Филе индейки отварное с картофельными дольками	Биточек куриный рубленый, макарон отварные	Биточек из говядины паровой, картофельное пюре	Филе индейки паровое с картофельными дольками	Биточек из говядины паровой, фасоль зеленая	Филе куриное припущенное, овощи гриль
50/150	50/150	50/150	50/150	50/150	50/150	50/150	50/150	50/150	50/150
Каша гречневая постная Немолоко	Каша кукурузная постная	Каша пшеничная постная	Каша гречневая постная Немолоко	Каша рисовая постная на кокосовом молоке	Каша пшенично-рисовая постная	Каша кукурузная постная	Каша гречневая постная Немолоко	Каша пшеничная постная	Каша рисовая постная на кокосовом молоке
200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Омлет натуральный б/м	Омлет натуральный б/м	Омлет натуральный б/м	Омлет натуральный б/м	Омлет натуральный б/м	Омлет натуральный б/м	Омлет натуральный б/м	Омлет натуральный б/м	Омлет натуральный б/м	Омлет натуральный б/м
150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
Блинчики по-домашнему (безглютеновый, безмолочный)	Блинчики по-домашнему (безглютеновый, безмолочный)	Блинчики по-домашнему (безглютеновый, безмолочный)	Блинчики по-домашнему (безглютеновый, безмолочный)	Блинчики по-домашнему (безглютеновый, безмолочный)	Блинчики по-домашнему (безглютеновый, безмолочный)	Блинчики по-домашнему (безглютеновый, безмолочный)	Блинчики по-домашнему (безглютеновый, безмолочный)	Блинчики по-домашнему (безглютеновый, безмолочный)	Блинчики по-домашнему (безглютеновый, безмолочный)
150/50	150/50	150/50	150/50	150/50	150/50	150/50	150/50	150/50	150/50
Какао с молоком	Чай заварной с сахаром	Какао с молоком	Чай заварной с молоком	Чай заварной с лимоном	Чай заварной с лимоном	Какао с молоком	Чай заварной с молоком	Какао с молоком	Чай заварной с лимоном
200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Чай заварной без сахара	Чай заварной без сахара	Чай заварной без сахара	Чай заварной без сахара	Чай заварной без сахара	Чай заварной без сахара	Чай заварной без сахара	Чай заварной без сахара	Чай заварной без сахара	Чай заварной без сахара
200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Ряженка	Кефир	Ряженка	Кефир	Ряженка	Кефир	Ряженка	Кефир	Ряженка	Кефир
200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Хлеб ржаной (Дарницкий/Бородинский)	Хлеб ржаной (Дарницкий/Бородинский)	Хлеб ржаной (Дарницкий/Бородинский)	Хлеб ржаной (Дарницкий/Бородинский)	Хлеб ржаной (Дарницкий/Бородинский)	Хлеб ржаной (Дарницкий/Бородинский)	Хлеб ржаной (Дарницкий/Бородинский)	Хлеб ржаной (Дарницкий/Бородинский)	Хлеб ржаной (Дарницкий/Бородинский)	Хлеб ржаной (Дарницкий/Бородинский)
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Хлеб без дрожжевой	Хлеб без дрожжевой	Хлеб без дрожжевой	Хлеб без дрожжевой	Хлеб без дрожжевой	Хлеб без дрожжевой	Хлеб без дрожжевой	Хлеб без дрожжевой	Хлеб без дрожжевой	Хлеб без дрожжевой
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак
Выход	Выход	Выход	Выход	Выход	Выход	Выход	Выход	Выход	Выход
Яблоко	Банан	Яблоко	Банан	Яблоко	Банан	Яблоко	Груша	Яблоко	Банан
180	180	180	180	180	180	180	180	180	180
Сок	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок
175	175	175	175	175	175	175	175	175	175
-	-	-	-	-	Пеняне Урабае	50	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД
Выход	Выход	Выход	Выход	Выход	Выход	Выход	Выход	Выход	Выход
Салат из свежлы с сыром "Фета"	Салат из моркови с персиком	Салат Цезарь с курицей	Закуска из баклажан по гречески	Салат из свежих помидоров с зеленым луком	Салат из свежей капусты с растительным маслом	Салат "Крабовый" с яйцом и рисом	Салат из огурцов с редисом	Салат из помидор	Салат "Греческий"
100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Салат из молодой капусты с редисом и укропом	Фунчоза с овощами	Салат "Вальдорф" (картофель, яблоко, ананас)	Салат "Витаминный" (капуста свежая, ананас, яблоко, масло раст.)	Салат из свежлы с зеленым горошком	Салат из моркови с ананасом	Овощное Кюдрите (перец свежий, стурдос, морковь)	Салат из морской капусты с яйцом	Салат из свежей капусты с огурцами с перцем	Винегрет овощной (картофель, свекла, яблоко, майонез, лук, растительное, лимон)
100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры, масло раст.)	Овощное Кюдрите (перец свежий, стурдос, морковь)	Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, стурдос, лимон, майонез, растительное)	Салат из свежих огурцов с зеленью	Салат из моркови с яблоками	Салат из моркови с ананасом	Овощи свежие (помидоры, огурцы, масло раст.)	Салат из свежих овощей с помидором	Салат из свежих овощей с помидором	Салат из свежих овощей с помидором
100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Парфе из смородины	Парфе клубнично-банановое	Вишнёвое желе	Гранола с йогуртом и персиком	Ягодное желе	Фруктовое парфе	Апельсиновая нарезка	Гранола с йогуртом и персиком	Банановый десерт	Ягодное парфе
80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Суп картофельный с горохом и гречками	Суп-пюре овощной с гречками	Суп "Минестроне" овощной (картофель, капуста б/л, помидоры, фасоль зеленая, капуста брокколи, морковь, лук, вареный рис, сельдерей)	Суп-лапша с овощами и говядиной	Суп-пюре из цветной капусты с гречками	Суп-пюре томатный с гречками	Борщ с говядиной (говядина, свекла, капуста, томатная паста, перец, морковь, лимонный и т.д., масло сливочное, сахар, соль)	Суп картофельный с чечевичей	Суп картофельный с мясными фрикадельками	Суп вермишелевый с курицей
250/10	250	250	250	250/10	250	250	250	250	250
Овощная похлебка с пельменями	Борщ с говядиной (говядина, свекла, капуста б/л, вареный рис, морковь, сельдерей, лук, сельдерей, лимонный и т.д., масло сливочное, сахар, соль)	Суп Норвежский с горбушей	Борщ вегетарианский (картофель, лук, морковь, свекла, капуста, томатная паста, перец, морковь, лимонный и т.д., масло сливочное, сахар, соль)	Солянка сборная мясная	Суп-пюре томатный с гречками	Борщ с говядиной (говядина, свекла, капуста б/л, вареный рис, морковь, сельдерей, лук, сельдерей, лимонный и т.д., масло сливочное, сахар, соль)	Суп картофельный с чечевичей	Суп картофельный с мясными фрикадельками	Суп вермишелевый с курицей
250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
Бульон мясной с гречками	Бульон куриный с гречками	Бульон мясной с гречками	Бульон мясной с гречками	Бульон мясной с гречками	Бульон куриный с яйцом	Бульон мясной	Бульон мясной с яйцом	Бульон куриный с гречками	Бульон мясной с гречками
200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Котлета из говядины с овощами	Филе хека в хрустящей корочке	Гуляш из говядины (говядина, лук, томатная паста, морковь, масло сливочное, сметана, соль)	Биточки куриные в сливочном соусе	Тефтели по-домашнему, в сметано-томатном соусе	Шницель рыбный запеченный	Бедро куриное запеченное в медовой корочке	Фрикадельки куриные с овощами в бульоне	Наггетсы куриные	Шницель "Деревенский"
100	100	75/75	100/50	100/50	100	120	100	100	100
Желудочки куриные в сырном соусе	Плов с курицей	Голень куриная запеченная	Бризоль из свинины	Бедро куриное запеченное	Вырезка свиная запеченная с помидором и сыром	Биточки Столичные	Паста Карбонара	Шашлык из свиной вырезки	Котлета куриная с маслом
100/50	200	120	100	120	100	100	80/150	100	100
Наггетсы куриные	Котлета из индейки с сыром	Филе минтая под соусом Тартар (филе куриное)	Паста с рагу из куриного филе	Котлета "Пожарская" (филе куриное)	Фрикадельки из индейки	Филе хека запеченное в яйце	Филе индейки в кисло-сладком соусе	Филе индейки в кисло-сладком соусе	Говядина тушеная с овощами в красном соусе
100	100	100/50	90/150/10	100	100	80	100	75/75	75/75

