

Меню ЧОУ «Академия Развития» утверждено Федеральной службой по надзору в сфере прав потребителей и благополучия человека, Федеральным бюджетным учреждением здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Воронежской области».
Соответствует Санитарным правилам примерного 10-тидневного цикличного меню для учащихся.

Ежедневно в течение всего года учащиеся получают соки, свежие фрукты и овощи.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на неделю

	День первый	День второй	День третий	День четвертый	День пятый
Завтрак	Каша манная молочная. 200 гр.	Каша «Геркулес» молочная со сливочным маслом, 200 гр.	Каша рисовая молочная 200 гр.	Молочный суп с вермишелью со сливочным маслом, 200 гр.	Каша «Дружба» молочная 200 гр.
Диет стол.	/каша рисовая с курагой 200 гр. Хлеб пшеничный 25 гр. Масло сливочное 10 гр.	/ каша овсяная с бананом 200 гр. Хлеб пшеничный 25 гр. Сыр 15 гр.	/ каша рисовая с цукатами 200 гр. Хлеб пшеничный 25 гр. Масло сливочное 10 гр.	/ каша ячневая с изюмом 200 гр. Хлеб пшеничный 25 гр. Сыр 15 гр.	/каша «Дружба» с черносливом 200 гр. Хлеб пшеничный 25 гр. Масло сливочное 10 гр.
	кофейный напиток (на молоке) 200 гр.	Чай черный с сахаром 200 гр.	Напиток «Несквик» (какао на молоке) 200 гр.	Чай черный с сахаром 200 гр.	Какао на молоке 200 гр.
Обед	Салат "Винегрет" (картофель, свекла, морковь, соленый огурец, горошек, масло растительное) 70 гр. Свекольник со сметаной на мясном бульоне 250 гр.	Салат «Витаминный» (свежая морковь, яблоко) 70 гр. Суп гороховый на мясном бульоне 250 гр.	Салат «Горошина» (картофель, горошек, масло растительное) 70 гр. Лапша домашняя куриная 250 гр.	Салат «Зимний» (картофель, морковь, соленый огурец, горошек, масло растительное) 70 гр. Борщ со сметаной на мясном бульоне 250 гр.	Салат «Пикантный» (вареная свекла, чеснок, масло растительное) 70 гр. Суп с фрикадельками 250 гр.
	Гуляш из говядины 70/40 гр. Макароны отварные 150 гр.	Зразы рыбные с яйцом 90 гр. Пюре картофельное 150гр.	Бифштекс мясной 60 гр. Овощное рагу 200 гр.	Филе индейки, запеченной в томатно-сметанном соусе 70/50гр. Гречневая каша 150 гр.	Азу с картофелем 230 гр.
	Хлеб ржаной 2/25 гр. Компот из сухофруктов (ассорти) 180 гр.	Хлеб ржаной 2/25 гр. Кисель фруктово-ягодный 180 гр.	Хлеб ржаной 2/25 гр. Компот из сухофруктов (ассорти) 180 гр.	Хлеб ржаной 2/25 гр. Морс 180 гр.	Хлеб ржаной 2/25 гр. Напиток лимонный (ассорти) 180 гр.
Полдник	Йогурт фруктовый 150 гр. Штрудель яблочный (собственная выпечка) Чай зеленый, 200 гр.	Пудинг творожный с цукатами, ягодным соусом 100/20 гр Фрукты свежие 80 гр. Чай черный, 200 гр.	«Снежок» 150 гр. (сладкий кисломолочный) Оладьи со сметаной Чай зеленый, 200 гр.	Сырники творожные с изюмом, повидло 100/20 гр. Фрукты свежие 80 гр. Чай черный, 200 гр.	Йогурт фруктовый 150 гр. Яблочная шарлотка 100 гр. (собственная выпечка) Чай зеленый, 200 гр.

Ужин	Плов с отварной курицей 210 гр. Фрукты свежие 80 гр. Чай черный с лимоном, 200 гр.	Ёжики мясные с подливой 60/30 гр. Квашеная капуста 100 гр. Сок фруктовый 150 гр.	Жаркое по-домашнему 200 гр. Фрукты свежие 80 гр. Чай черный с лимоном, 200 гр.	Рыба под омлетом 120гр. Огурец свежий 50 гр. Сок фруктовый 150 гр.	Вареники с картошкой со сметаной 200/30 гр. Фрукты свежие 80 гр. Чай черный с лимоном, 200 гр.
-------------	--	---	--	--	--