

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ И НОРМА ВЫДАЧИ

Утверждено

С. А. Осипова

I неделя	ПОНЕДЕЛЬНИК	1-3л	3-7л	ВТОРНИК	1-3л	3-7л	СРЕДА	1-3л	3-7л	ЧЕТВЕРГ	1-3л	3-7л	ПЯТНИЦА	1-3л	3-7л
Завтрак	1. Яйцо варенное с кабачковой икрой 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный	1шт.. 20г	1шт., 30г	1.Каша сборная на молоке 2. Чай с сахаром 3. Бутерброд с маслом и сыром	150	200	1.Каша пшеничная на молоке с маслом 2. Чай с сахаром 3. Бутерброд с маслом и сыром	150	200	1.Каша кукурузная на молоке с маслом 2. Чай с сахаром 3. Бутерброд с маслом и сыром	150	200	1.Суп молочный с макаронами 2. Чай с сахаром 3. Бутерброд с маслом и сыром	180	220
		150	180		20;5; 10	30;5;10		150	180		20;5; 10	30;5; 10		150	180
2завтрак	Сок	100	100	Сок	100	100	Витаминизированный кисель «Витошка»	100	100		100	100	Сок	100	100
Итого		340	400		435	525		435	525		435	525		465	545
Обед	1.Салат из свежей моркови 2. Суп с вермишелью на курином бульоне 3. Котлета из мяса 4. Пюре гороховое 5. Кисель с витамином «С» 6. Хлеб	40	60	1.Салат из свежей капусты 2. Суп рыбный 3. Жаркое домашнему 4. Компот из сухофруктов с витамином «С» 5. Хлеб	40	60	1.Салат из свёклы с растительным маслом 2. Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне 3.Котлета из мяса 4.Макароны отварные 5.Кисель с витамином «С» 6.Хлеб	40	60	1.Салат из зел.горошка с луком 2. Суп крестьянский со сметаной на курином бульоне 3.Гуляш из курицы 4.Гречка отварная 5.Компот из сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб	20	30	1.Кукуруза консервированная 2. Борщ со сметаной на курином бульоне 3. Котлета из рыбы 4. Отварной рис с соусом 5. Кисель с витамином «С» 6.Хлеб	20	30
		200	250		200	250		200	250		60	80		100	130
Итого		640	830		660	820		620	810		640	830		610	775
Полдник	1.Каша манная на молоке 2. Кофейный напиток 3. Фрукт	150	200	1.Запеканка творожная с манной крупой 2. Чай с сахаром 3. Фрукт	100	120	1.Каша рисовая на молоке 2. Какао с молоком 3. Фрукт	150	200	1.Булочка 2. Кофейный напиток с молоком 3. Фрукт	70	80	1.Каша манная на молоке 2. Чай с молоком 3. Конфета	150	200
		150	200		150	200		110	130		150	200		110	130
Итого		410	530		360	450		410	530		330	410		400	500
Итого		1390	1760		1455	1795		1465	1865		1405	1765		1475	1820

П неделя	ПОНЕДЕЛЬН ИК	1-3л	3-7л	ВТОРНИК	1-3л	3-7л	СРЕДА	1-3л	3-7л	ЧЕТВЕРГ	1-3л	3-7л	ПЯТНИЦА	1-3л	3-7л
Завтра к	1. Яйцо варенное с кабачковой икрой 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный	1шт 20 150 70	1шт 30 180 90	1.Каша геркулесовая на молоке с маслом 2. Чай с сахаром 3. Бутерброд с маслом и сыром	150 150 20;5; 10	200 180 30;5; 10	1.Каша рисовая на молоке 2. Чай с сахаром 3. Бутерброд с маслом и повидлом	150 150 20;5; 10	200 180 30;5; 10	1.Каша манная на молоке 2. Чай с сахаром 3. Бутерброд с маслом и сыром	150 150 20;5; 10	200 180 30;5; 10	1.Каша «Дружба» на молоке 2. Чай с сахаром 3. Бутерброд с маслом и сыром	150 150 20;5; 10	200 180 30;5; 10
2 завтрак	Сок	100	100	Сок	100	100	Витаминизированн ый напиток «Витошка»	100	100	Сок	100	100	Сок	100	100
Итого		340	400		435	525		435	525		435	525		435	525
Обед	1.Салат с луком 2. Суп гороховый на курином бульоне 3. Биточки с макаронами 4. Компот из сухофруктов с витаминам «С» 5.Хлеб	20 150 60 100 150 70	30 200 80 130 200 90	1.Салат из свёклы с растительным маслом 2. Суп овощной со сметаной на курином бульоне 3. Перловка с гуляшом 4. Кисель с витамином «С» 5. Хлеб	40 200 180 50 150 70	60 250 250 200 60 200 90	1.Кукуруза консервированная 2. Суп лапша с курицей 3.Овощное рагу с курицей 4.Компот из сухофруктов с витамином «С» 6.Хлеб	20 200 150 150 70	30 250 200 200 90	1.Салат из свежей капусты 2. Рассольник со сметаной на курином бульоне 3.Плов с курицей 4.Кисель с витамином «С» 6. Хлеб	40 150 160 150 70	60 200 200 200 200 90	1.Салат «Витаминный» с растительным маслом 2. Суп картофельный на курином бульоне 3.Капуста тушеная с курицей 4.Компот из сухофруктов с витамином «С» 6.Хлеб	40 180 150 150 70	60 220 180 180 200 90
Итого		550	730		550	860		590	770		570	750		590	750
Полдни к	1.Каша пшенная на молоке 2. Кофейный напиток 3. Фрукт	150 150 110	200 200 130	1.Запеканка творожная с рисом и повидлом 2. Какао с молоком 3. Фрукт	100 150 110	120 200 130	1.Каша кукурузная на молоке с маслом 2. Чай с молоком 3. Конфета	150 150 100	200 200 100	1.Оладьи 2. Какао с молоком 3. Фрукт	150 110	200 130	1.Макароны отварные с сахаром 2. Кофейный напиток с молоком 3. Фрукт	100 150 110	130 200 130
Итого		410	530		360	450		400	500		260	330		360	460
Итого		1300	1660		1345	1835		1425	1795		1265	1605		1385	1735

