

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**выход блюд в граммах**

<b>I неделя</b>	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>1,5-3</b>	<b>3-7</b>	<b>ВТОРНИК</b>	<b>1,5-3</b>	<b>3-7</b>	<b>СРЕДА</b>	<b>1,5-3</b>	<b>3-7</b>	<b>ЧЕТВЕРГ</b>	<b>1,5-3</b>	<b>3-7</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>	<b>1,5-3</b>	<b>3-7</b>
Завтрак	Икра кабачковая Яйцо отварное Бутерброд с маслом Кофейный напиток	25 40 30 150	30 40 40 200	Каша из смеси круп Бутерброд с повидлом Чай с лимоном	150 30 150	200 40 200	Каша пшеничная вязкая Бутерброд с маслом Чай с молоком	150 30 150	200 40 200	Каша "Геркулес" молочная Бутерброд с сыром Чай с сахаром	150 200 30 150	200 200 40 200	Каша «Дружба» Бутерброд с сыром Кофейный напиток с молоком	150 30 150	200 40 200
2 завтрак	<b>Сок</b>	100	100	<b>Сок</b>	100	100	<b>Сок</b>	100	100	<b>Сок</b>	100	100	<b>Сок</b>	100	100
Итого		<b>345</b>	<b>410</b>		<b>430</b>	<b>540</b>		<b>430</b>	<b>540</b>		<b>430</b>	<b>540</b>		<b>430</b>	<b>540</b>
Обед	Салат из моркови с зел. горошком Суп овощной на курином бульоне Каша гречневая рассыпчатая Гуляш из говядины Компот из с/ф с витам С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 180 150 70 150 30 40	60 200 180 80 200 40 50	Салат из свеклы отварной Овощная нарезка: огурцы порционно (летний сезон) Суп рыбный из консервов Жаркое по-домашнему Кисель плодово-ягодный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 40 150 160 150 30 40	60 60 200 180 200 40 50	Салат из горошка зеленого (консер.) Борщ с фасолью, картофелем и сметаной Плов из мяса Компот из свежих яблок с витамином С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	43 180/9 170 150 30 40	50 200/11 220 200 40 50	Икра кабачковая Рассольник Биточки мясные Сложный гарнир Компот из сух/фр. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 180 50 120 150 30 40	60 200 70 150 200 40 50	Салат из белокочанной капусты с морковью Суп картофельный с мясными фрикадельками Шницель рубленый с томатным соусом с томатным соусом Пюре гороховое с маслом Кисель с витамином С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 180 50 120 150 30 40	60 200 200 150 200 50
Итого		<b>660</b>	<b>810</b>		<b>610</b>	<b>790</b>		<b>622</b>	<b>771</b>		<b>547</b>	<b>770</b>		<b>610</b>	<b>770</b>
Полдник	Макаронные изделия отварные Чай с сахаром Апельсин	130 150 100	150 200 100	Пудинг из творога с рисом Молоко сгущенное Какао с молоком Яблоко	110 20 150 100	130 30 200 100	Булочка Нежная Варенец Конфета	60 150 10	70 200 10	Суп молочный с крупой лапша Хлеб пшеничный Чай с лимоном Апельсин	150 200 30 150 100	200 200 40 200 100	Булочка Алтайская Кисломолочный продукт "Ряженка" 2,5%	60 150	70 200
Итого		<b>380</b>	<b>450</b>		<b>380</b>	<b>460</b>		<b>220</b>	<b>280</b>		<b>430</b>	<b>540</b>		<b>210</b>	<b>270</b>
Итого		<b>1385</b>	<b>1670</b>		<b>1420</b>	<b>1790</b>		<b>1272</b>	<b>1591</b>		<b>1407</b>	<b>1850</b>		<b>1250</b>	<b>1580</b>
<b>II неделя</b>	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>1,5-3</b>	<b>3-7</b>	<b>ВТОРНИК</b>	<b>1,5-3</b>	<b>3-7</b>	<b>СРЕДА</b>	<b>1,5-3</b>	<b>3-7</b>	<b>ЧЕТВЕРГ</b>	<b>1,5-3</b>	<b>3-7</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>	<b>1,5-3</b>	<b>3-7</b>
Завтрак	Плов из риса и чернослива Бутерброд с маслом Чай с лимоном	120 30 150	150 40 200	Каша ячневая вязкая Бутерброд с повидлом Чай с сахаром	150 30 150	200 40 200	Омлет натуральный Бутерброд с сыром Кофейный напиток с молоком	75 30 150	100 40 200	Каша пшеничная молочная Бутерброд с сыром Какао	150 30 150	200 40 200	Каша манная молочная Бутерброд с маслом Чай с лимоном	150 30 150	200 40 200
2 завтрак	<b>Сок</b>	100	100	<b>Сок</b>	100	100	<b>Сок</b>	100	100	<b>Сок</b>	100	100	<b>Сок</b>	100	100
Итого		<b>400</b>	<b>490</b>		<b>430</b>	<b>540</b>		<b>355</b>	<b>440</b>		<b>430</b>	<b>540</b>		<b>430</b>	<b>540</b>
Обед	Салат из кукурузы (конс) Овощная нарезка: помидоры порционно (летний период) Суп крестьянский с крупой Голубцы ленивые Компот из свежих яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30 40 180/9 180 180 30 40	50 60 200/11 200 200 40 50	Салат из свеклы с зелен горошком Щи из свежей капусты Каша гречневая рассыпчатая Гуляш из говядины Компот из сушеных фруктов с витамином С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 180/9 150 70 150 30 40	60 200/11 180 80 200 40 50	Салат из моркови и яблок Суп гороховый Рагу овощное Тефтели мясная с рисом Кисель концентрированный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 180 120 60 150 30 40	60 200 150 80 200 40 50	Винегрет овощной Суп картофельный с клецками Пюре картофельное Котлета мясная Компот из свежих яблок с витамином С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 180 120 60 150 30 40	60 200 150 80 200 40 50	Салат из белокочанной капусты с морковью Овощная нарезка: огурцы порционно (летний период) Суп картофельный с макаронными изделиями Котлеты рыбные Рис припущенный с томатом Компот из с/ фруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 40 70 130 150 30 40	60 200 60 80 200 150 200 50
Итого		<b>649</b>	<b>751</b>		<b>669</b>	<b>881</b>		<b>620</b>	<b>780</b>		<b>620</b>	<b>780</b>		<b>640</b>	<b>780</b>
Полдник	Макарон. запеченные с яйцом Кофейный напиток Яблоко	75 150 100	100 200 100	Запеканка из творога с манной крупой сгущ. молоко Какао с молоком Апельсин	110/20 150 100	130/30 200 100	Суп молочный с макаронными изделиями Хлеб пшеничный Чай с сахаром Яблоко	150 30 150 100	200 40 200 100	Голубцы ленивые Чай с молоком Яблоко	120 150 100	150 200 100	Булочка Веснушка Кисломолочный продукт "Ряженка" 2,5% Конфета	60 150 10	70 200 10
Итого		<b>325</b>	<b>400</b>		<b>380</b>	<b>460</b>		<b>430</b>	<b>540</b>		<b>370</b>	<b>450</b>		<b>220</b>	<b>280</b>
Итого		<b>1374</b>	<b>1641</b>		<b>1524</b>	<b>1881</b>		<b>1405</b>	<b>1760</b>		<b>1420</b>	<b>1770</b>		<b>1290</b>	<b>1600</b>

