

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Н.С. Захарова

«__» _____ 2018 г.

20 дневное меню на весенне-летний период (с 01.03.2018-30.06.2018)

	1	2	3	4	5
Завтрак	Каша манная 205 Батон, сыр 30/13,2 Какао с молоком 180	Каша ячневая 205 Батон, сыр 30/13,2 Кофейный напиток с молоком 180	Омлет натуральный 120 Батон 30 Кофейный напиток с молоком 180 Салат из квашенной капусты и яблок 60	Каша из «Геркулеса» Батон 30 Кофейный напиток с молоком 180	Каша пшеничная 205 Бутерброд с джемом 40 Кофейный напиток с молоком 180
2-ой завтрак	Сок 100	Фрукты (яблоки) 114	Апельсины(114)	Фрукты (яблоки) 114	Сок 100
Обед	Икра кабачковая 70 Суп-пюре из овощей 250 Гуляш из говядины 100 Макароны отварные 130 Компот из с/ф 180 Гренки 20,2 Хлеб ржаной 50	Суп картофельный с бобовыми № 2 250 Котлета из говядины 70 Капуста тушеная 150 Компот из вишен и яблок 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Икра кабачковая 70 Борщ 250 Рулет из говядины 70 Пюре картофельное 150 Сок 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Щи из свежей капусты 250 Котлета из говядины 70 Пюре картофельное с морковью 150 Компот из с/ф 180 Хлеб пшеничный 50 Хлеб ржаной 20	Огурчик соленый 50 Суп с вермишелью 250 Кнели из кур 70 Сложный гарнир 150 Компот из яблок и вишни 180 Хлеб пшеничный 50 Хлеб ржаной 20
Полдник	Молоко 200 Шанежка картофельная 90	Ряженка 180 Печенье 30	Йогурт 180 Вафли 30	Кефир 180 Пряник 30	Молоко 200 Булочка ванильная 90
Ужин	Сырники 150 Молоко сгущеное 35 Кисель из смородины 180 Хлеб пшеничный 20	Огурчик соленый 50 Тефтели рыбные 140 Соус сметанный 40 Чай с молоком 180 Хлеб пшеничный 20	Сосиска 69 Овощи в молочном соусе 180 Кисель из смородины 180 Хлеб пшеничный 20	Огурчик соленый 50 Рыба тушеная в томате с овощами 140 Картофель отварной 130 Чай с лимоном 180 Хлеб пшеничный 20	Зразы творожные с изюмом 150 Соус шоколадный 40 Кисель из смородины 180 Хлеб пшеничный 20

	6	7	8	9	10
Завтрак	Каша «Дружба» 205 Батон ,сыр 30/13,2 Кофейный напиток с молоком 180	Каша манная 205 Батон, масло 30/7 Кофейный напиток с молоком 180	Каша рисовая 205 Кофейный напиток с молоком 180 Батон 30 Сыр 13,2	Омлет 120 Батон 30 Кофейный напиток с молоком 180	Каша пшеничная 205 Батон, сыр 30/13,2 Кофейный напиток с молоком 180
2-ой завтрак	Сок 100	Фрукты (яблоки) 114	Сок 100 Фрукты (апельсины)	Фрукты (яблоки) 114	Фрукты (апельсины) 114
Обед	Икра кабачковая 70 Суп картофельный с клецками 250 Курица в соусе с томатом 70 Макароны с овощами 160 Компот из с/ф 180 Хлеб ржаной 50 Хлеб пшеничный 30	Суп С бобовыми № 1 250 Жаркое по-домашнему 180 Гренки 20,0 Компот из кураги 180 Хлеб ржаной 50	Суп с рыбными фрикадельками 250 Кнели из говядины 80 Сложный гарнир 150 Компот из вишни и яблочк 180 Хлеб ржаной 50 Хлеб пшеничный 30	Салат из квашенной капусты с луком 60 Суп свекольник 250 Котлета куриная 70 Греча рассыпчатая 130 Соус томатный 40 Компот из апельсинов и яблочк 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 50	Салат картофельный с зеленым горошком 60 Рассольник ленинградский 250 Голубцы ленивые 200 Соус сметанный 40 Сок 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 50
Полдник	Молоко 200 Булочка осенняя 90	Ряженка 180 Пряник 30	Кефир 180 Печенье 30	Йогурт 1180 Вафли 30	Молоко 200 Булочка «Дорожная» 90
	Вареники «ленивые» из творога 150 Молоко сгущенное 35 Кисель из смородины 180 Хлеб пшеничный 20	Салат из квашенной капусты с луком 60 Биточки рыбные 70 Соус сметанный 40 Рис отварной 130 Чай с лимоном 180 Хлеб пшеничный 20	Яйцо 40 Винегрет 180 Чай с лимоном 180 Хлеб пшеничный 20	Огурчик соленый 50 Рыба с картофелем «по-русски» 240 Чай с лимоном 180 Хлеб пшеничный 20	Запеканка творожная 150 Молоко сгущенное 35 Кисель из смородины 180 Хлеб пшеничный 20

	11	12	13	14	15
Завтрак	Каша рисовая 205 Бутерброд с джемом 30/20 Чай с молоком 180	Каша кукурузная 205 Батон, сыр 30/13,2 Кофейный напиток с молоком 180	Каша манная 205 Батон, сыр 30/13,2 Чай с молоком 180	Каша «Дружба» 205 Батон, сыр 30/13,2 Чай с молоком 180	Каша ячневая 205 Батон, сыр 30/13,2 Кофейный напиток 180
2-ой завтрак	Сок 100	Фрукты (яблоки) 114	Сок 100	Фрукты (яблоки) 114	Сок 100
Обед	Икра кабачковая 70 Суп картофельный с бобовыми № 2 205 Гуляш из говядины 100 Макароны отварные 160 Компот из с/ф 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 50	Огурчик соленый 50 Суп с крупой 205 Котлета куриная 70 Капуста тушеная 150 Сок 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 50	Суп крестьянский 250 Азу 200 Напиток шиповника 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 50	Щи из квашенной капусты 250 Биточки куриные 70 Пюре картофельное 150 Сок 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Огурчик соленый 50 Борщ со сметаной 250 Плов 200 Компот из вишне и яблока 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50
Полдник	Молоко 200 Пирожок с капустой 90	Ряженка 180 Печенье 30	Йогурт 180 Вафли 30	Кефир 180 Пряник 30	Молоко 200 Ватрушка с творогом 90
Ужин	Сырники 150 Молоко сгущеное 35 Кисель из смородины 180 Хлеб пшеничный 20	Салат из свеклы 60 Рыба тушеная с овощами 140 Картофель отварной 130 Кисель из вишни 180 Хлеб пшеничный 20	Салат из квашенной капусты с яблоком 60 Омлет натуральный 130 Кисель из клюквы 180 Хлеб пшеничный 20	Салат картофельный с зеленым горошком 60 «Ёжики» рыбные 140 Соус сметанный 40 Кисель из вишни 180 Хлеб пшеничный 20	Сосиска 69 Овощи в молочном соусе 200 Чай с лимоном 180 Хлеб пшеничный 20

	16	17	18	19	20
Завтрак	Каша из «Геркулеса» 205 Батон , масло 30/7 Чай с молоком 180	Каша ячневая Батон, сыр 30/13,2 Какао с молоком 180	Суп молочный с вермишелью 200 Батон 30 Кофейный напиток с молоком 180	Салат из квашенной капусты и яблок 60 Омлет 120 Батон 30 Кофейный напиток с молоком 180	Каша пшеничная 205 Бутерброд с джемом 60 Чай с молоком 180
2-ой завтрак	Сок 100	Фрукты (яблоки) 114	Фрукты (яблоки) 114	Сок 100 Фрукты (яблоки) 114	Сок 100
Обед	Икра кабачковая 70 Суп-пюре картофельный 250 Гренки 20,2 Курица в соусе с томатом 70 Макароны отварные 180 Компот из с/ф 180 Хлеб ржаной 50	Салат из свеклы с соленым огурцом 60 Щи из свежей капусты 250 Бефстроганов из говядины (110) Пюре картофельное 150 Компот из с/ф 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 50	Борщ со сметаной 250 Котлета из говядины 70 Капуста тушеная 150 Сок 200 Хлеб пшеничный 50 Хлеб ржаной 30	Суп свекольник 250 Котлета куриная 70 Овощи тушеные в молочном соусе 150 Компот из яблок с вишней 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 50	Салат из свеклы с чесноком 60 Рассольник домашний 250 Картофельная запеканка с мясом 160 Соус томатный 40 Напиток шиповника 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 50
Полдник	Молоко 200 Булочка Нежная 80	Ряженка 180 Пряник 30	Кефир 180 Печенье 30	Молоко 200 Вафли 30	Молоко 200 Пирожок с яблоком 80
Ужин	Запеканка из творога 150 Молоко сгущеное 35 Кисель из смородины 180 Хлеб пшеничный 20	Салат картофельный с зеленым горошком 60 Биточки рыбные 140 Соус молочный 40 Чай с лимоном 180 Хлеб пшеничный 20	Огурчик соленый 50 Картофельные зразы 200 Соус молочный 40 Чай с лимоном 180 Хлеб пшеничный 20	Огурчик соленый 50 Рыба с картофелем «по-русски» 200 Чай с молоком 180 Хлеб пшеничный 20	Котлеты морковные 200 Соус молочный сладкий 50 Хлеб пшеничный 20 Кисель из вишни 180