

Примерное 20-дневное меню (зимнее) 2021 г.

	1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница	
	наименование блюд	выход	наименование блюд	выход	наименование блюд	выход	наименование блюд	выход	наименование блюд	выход
Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом Каша пшеничная боярская с изюмом Яйцо вареное Какао с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	15/19/5 20/20/5 200/250 50 200 15/40 25/30	Бутерброд горячий с сыром Каша манная молочная с маслом Омлет натуральный Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	15/15/5 20/20/5 200/5 250/5 65 200 15/40 25/30	Бутерброд с маслом и повидлом Запеканка из творога со сгущ. молоком Какао с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	15/5/35 20/5/35 180/20 200/30 200 15/40 25/30	Бутерброд с маслом сливочным Каша Дружба молочная с маслом Омлет с сыром Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	15/15 15/15 200/5 250/5 85 200 15/40 25/30	Бутерброд с сыром и маслом Каша рисовая молочная с маслом Какао с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	15/19/5 20/20/5 200/ 250 200 15/40 25/30
Витаминия	Кисель витаминиз. Коктейль кислородный	150 57	Печенье витаминиз. Коктейль кислородный	20 57	Напиток витаминиз. Коктейль кислородный	150 57	Сироп шиповника Коктейль кислородный	140 57	Вафли витаминиз. Коктейль кислородный	20 57
Обед	Огурец свежий Свекольник с цыпленком и сметаной Котлета из цыпленка Рагу из овощей Напиток из шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 250/20/ 5 300/25/ 5 110/120 150/200 200 40/58 30/60	Сельдь соленая Свекла тушеная с яблоками Суп гороховый с цыпленком Шницель из говядины Котлета картофельная с маслом Капуста тушеная Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 100/130 250/20 300/25 90/100 100/8 150/10 80/100 200 60/80 30/60	Зеленый гор отвар Рассольник ленинградский с говядиной и смет. Сердце говяжье в соусе Лапша отварная с маслом Компот из кураги Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 250/20/ 5 300/25/ 10 90/50 100/50 150/20 0 200 200 60/80 30/60	Икра кабачковая Суп с мясными фрикаделькам Рыба, припущенная в молоке Картофель, запеченный из отварного Кисель из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 250/35 300/35 110/25 120/25 150/20 0 200 60/80 30/60	Сельдь соленая Помидор свежий Борщ с капустой, цыпленком и сметаной Гуляш из говядины Запеканка овощная Напиток из шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 100 250/20/5 300/25/5 90/50 100/50 150/200 200 60/80 30/60
Полдник	Сок Яблоко Вафли	200 185 10/15	Сок Апельсин Сырок творожный	200 185 100	Сок Груша Печенье	200 185 10/15	Сок Яблоко Вафли	200 185 10/15	Сок Апельсин Пряник	200 185 10/15
Ужин	Икра морковная Гуляш из говядины Каша гречневая рассыпчатая Чай с сахаром и молок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100/130 90/50 100/50 150/200 200 60/60 25/30	Помидор свежий Суп молочный с рисом Пельмени отварные с маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 200/250 220/10 250/10 200 60/60 25/30	Огурец свежий Жаркое домашнему Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 240/25 0 200/10 55/60 25/30	Кукуруза отварн Курица в соусе томатном Рис отварной с маслом Чай с сахаром и молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 100/50 120/50 150/20 0 200 60/60 25/30	Тыква отварная Биточек куриный Пюре из гороха с маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 110/ 120 150/200/ 5 200 60/60 25/30
2 ужин	Ряженка Булочка дорожная	150/180 60	Йогурт Пряник	150/180 10/15	Снежок Булочка российская	150/18 0 60	Йогурт Слойка Уральская	150/80 60	Ряженка Пирожок печеный со свежей капустой	150/180 60

	6 день суббота		7 день воскресенье		8 день понедельник		9 день вторник		10 день среда	
	наименование блюд	выход	наименование блюд	выход	наименование блюд	выход	наименование блюд	выход	наименование блюд	выход
Завтрак	Бутерброд горячий с сыром Суп молочный с лапшой Омлет натуральный Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	15/15/5 20/20/5 200/250 0 65 200 15/40 25/30	Бутерброд с маслом и повидлом Каша овсяная «геркулес» на молоке с маслом Какао с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	15/5/35 20/5/35 200/5 250/5 200 15/40 25/30	Бутерброд с маслом сливочным Каша манная жидкая с маслом Омлет с сыром Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	15/10 20/10 200/5 250/5 85 200 15/40 25/30	Бутерброд горячий с сыром Каша боярская пшеничная с изюмом Яйцо вареное Какао с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	15/15/5 20/20/5 200/250 0 50 200 15/40 25/30	Бутерброд с маслом и сыром Сырники из творога, запеч со сг/мол Каша геркулес . с мас Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	15/15/5 20/20/5 100/20 100/20 150/20 0 200 15/40 25/30
Витамин-я	Молоко витаминиз. Коктейль кислородный	200 57	Кисель витаминиз. Коктейль кислородный	150 57	Печенье витаминиз. Коктейль кислородный	20 57	Напиток витаминиз. Коктейль кислородный	150 57	Сироп шиповника Коктейль кислородный	140 57
Обед	Огурец свежий Щи с капустой цыпленком и сметаной Котлеты рыбные с маслом Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 250/20/ 10 300/25/ 10 110/5 120/5 150/20 0 200 40/56 30/60	Кукуруза конс. отвар. Борщ сибирский с мясными фрикадельками и сметаной Печень по строган. в смет.соусе Рис отварной с маслом Компот из кураги Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 250/35/ 5 300/35/ 5 90/40 100/40 150/20 0 200 60/80 30/60	Икра морковная Суп картофельный с клецками и цыпленком Бефстроганов из отварной говядины Лапша отварная с маслом Кисель из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100/130 250/20 300/25 90/30 100/30 150/200 200 60/80 30/60	Помидор свежий Сельдь соленая Суп с макаронными изделиями и цыпленком Курица в соусе с томатом Каша перловая рассыпчатая Напиток из шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 60 250/20 300/25 100/50 120/50 150/20 0 200 60/80 30/60	Кукуруза конс отвар. Щи из свежей капусты с говядиной и сметаной Рыба, запеченная в омлете Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 250/20/ 5 300/25/ 5 110/ 120 150/20 0 200 60/80 30/60
Полдник	Сок Груша Мини-тортик	200 185 28	Сок Яблоко Печенье	200 185 10/15	Сок Апельсин Пряник	200 185 10/15	Сок Банан Запеканка из творога, запеч.со сгущ. молоком	200 185 100/20 150/30	Сок Яблоко Печенье	200 185 10/15
Ужин	Икра овощная Плов из мяса цыпленка Коржик молочный Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100/13 0 170/80 170/10 0 60 200/10 60/60 25/30	Икра кабачковая Тефтели из говядины с молочным соусом Рагу из овощей Чай с сахаром и молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 90/30 100/30 150/20 0 200 60/60 25/30	Зелен. горошек отварн. Рыба тушеная с овощами и томат.соусом Картофель отварной Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 110/70 120/70 150/200 200 60/60 25/30	Икра овощная Пельмени отварные п/ф с маслом Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100/13 0 220/10 250/10 200/10 60/60 25/30	Огурец свежий Биточки из говядины Каша гречневая рассыпчатая Чай с сахаром и молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 90/100 150/20 0 200 44/42 25/30
2 ужин	Снежок Зефир	150/18 0 10/15	Йогурт Булочка Домашняя	150/18 0 60	Снежок Булочка Веснушка	150/180 60	Ряженка Булочка дорожная	150/18 0 60	Йогурт Булочка российская	150/18 0 60

	11 день четверг		12 день пятница		13 день суббота		14 день воскресенье		15 день понедельник	
	наименование блюд	выход	наименование блюд	выход	наименование блюд	выход	наименование блюд	выход	наименование блюд	выход
Завтрак	Бутерброд с маслом и повидлом Каша ячневая вязкая на молоке Омлет натуральный Какао с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	15/5/35 20/5/35 200/5 250/5 65 200 15/40 25/30	Бутерброд с маслом сливочным Каша Дружба на молоке с маслом Яйцо вареное Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	15/10 20/10 200/5 250/5 50 200 15/40 25/30	Бутерброд горячий с сыром Каша рисовая с тыквой с маслом Какао с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	15/5/19 20/5/20 200/5 250/5 200 15/45 25/30	Бутерброд с маслом и сыром Каша овсяная Геркулес молочная с маслом Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	15/15/5 20/20/5 200/5 250/5 50 200 15/40 25/30	Бутерброд с маслом и повидлом Каша манная с маслом Яйцо вареное Какао с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	15/5/35 20/5/35 200/5 250/5 50 200 15/40 25/30
Витаминный	Печенье витаминиз. Коктейль кислородный	20 57	Молоко витаминиз. Коктейль кислородный	200 57	Кисель витаминиз. коктейль кислородный	150 57	Напиток витаминиз. Коктейль кислород	150 57	Вафли витаминиз. Коктейль кислородный	20 57
Обед	Зеленый горошек отв. Суп картофельный с рыбой Печень по-строгановски Лапша отварная с овощами Компот из кураги Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 250/ 300 90/40 100/40 200/23 0 200 44/62 30/60	Огурец свежий Рассольник домашн. с цыпленком и сметан. Шницель куриный припущенный Картофель запеченный из отварного Кисель из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 250/20/ 10 300/25/ 10 110/12 0 150/20 0 200 60/80 30/60	Икра овощная Суп крестьянский с крупой, цыпленком и сметаной Котлета из говядины Рагу из овощей Напиток из шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100/13 0 250/20/ 10 300/25/ 10 90/100 150/20 0 200 60/80 30/60	Огурец свежий Суп гороховый с цыпленком Сердце говяжье в соусе Лапша отварная с маслом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 250/20 300/25 90/50 100/50 150/20 0 200 60/80 30/60	Сельдь соленая Свекла тушеная с яблоками Суп с мясными фрикаделькам Котлета из цыпленка Запеканка овощная Компот из кураги Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 100/13 0 250/35 300/35 110/12 0 150/20 0 200 60/80 30/60
Полдник	Сок Апельсин Блинчики со сгущенным молоком	200 185 100/30	Сок Груша Мини-тортик	200 185 28	Сок Яблоко Пряник	200 185 10/15	Сок Апельсин Печенье	200 185 10/15	Сок Груша Вафли	200 185 10/15
Ужин	Помидор свежий Жаркое по домашнему Капуста тушеная Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 240/ 250 80/100 200 60/60 25/30	Икра кабачковая Плов из отварной говядины Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 130/90 160/10 0 200/10 60/60 25/30	Кукуруза конс. отвар. Вареники с творогом и маслом Суп молочный с лапшой Чай с сахаром и молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 150/10 200/10 200/25 0 200 60/60 25/30	Икра морковная Голубцы ленивые с маслом Картофель отварной Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100/13 0 90/5 100/5 150/20 0 200 60/60 25/30	Помидор свежий Тефтели из говядины с молочным соусом Каша перловая рассыпчатая Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 90/30 100/30 150/20 0 200/10 60/60 25/30
2 ужин	Снежок Зефир	150/18 0 10/15	Йогурт Слойка Уральская	150/18 0 60	Ряженка Булочка Веснушка	150/18 0 60	Снежок Коржик молочный	150/18 0 60	Йогурт Пирожок печеный со свежей капустой	150/18 0 60

	16 день вторник		17 день среда		18 день четверг		19 день пятница		20 день суббота	
	наименование блюд	выход	наименование блюд	выход	наименование блюд	выход	наименование блюд	выход	наименование блюд	выход
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным Каша пшеничная с маслом Омлет с сыром Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	15/15 15/15 200/10 250/10 85 200 15/45 25/30	Бутерброд с маслом и сыром Пудинг из творога с рисом со сг.мол Какао с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	15/5/15 20/5/20 190/30 210/30 200 15/40 25/30	Бутерброд горячий с сыром Каша Дружба на молоке с маслом Яйцо вареное Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	15/5/19 20/20/5 200/5 250/5 50 200 15/40 25/30	Бутерброд с маслом и повидлом Каша ячневая вязкая на молоке Какао с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	15/5/35 20/5/35 200/5 250/5 200 15/40 25/30	Бутерброд с маслом сливочным Каша овсян. Геркулес мол с маслом Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	15/10 20/10 200/5 250/5 200 15/40 25/30
Витаминный	Сироп шиповника Коктейль кислородный	140 57	Молоко витаминиз. Коктейль кислородный	200 57	Кисель витаминиз. коктейль кислородный	150 57	Напиток витаминиз. Коктейль кислород	150 57	Печенье витаминиз. Коктейль кислородный	20 57
Обед	Огурец свежий Свекольник с цыпленком и сметаной Рыба тушеная с овощами и томат.соусом Картофельное пюре Кисель из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 250/20/5 300/25/5 110/70 120/70 150/200 200 60/80 30/60	Зеленый горош. отвар. Суп с макаронными изделиями и цыпленком Гуляш из говядины Каша гречневая рассыпчатая Напиток из шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 250/20 300/25 90/50 100/50 150/200 200 60/80 30/60	Свекла тушеная с яблоками Щи из свежей капусты с говядиной и сметаной Цыпленок отварной Запеканка овощная Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100/130 250/20/5 300/25/5 110/120 150/200 200 60/80 30/60	Сельдь соленая Огурец свежий Борщ с капустой, цыпленком и сметаной Печень по строган. в смет.соусе Рис отварной с маслом Компот из кураги Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 100 250/20/5 300/25/5 90/40 100/40 150/200 200 60/80 30/60	Кукуруза конс. отв. Рассольник домашн. с цыпленком и сметан. Шницель из говядины Рагу из овощей Кисель из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 250/20/5 300/25/10 90/100 150/200 0 200 60/80 30/60
Полдник	Сок Яблоко Сырок творожный	200 185 100	Сок Банан Печенье	200 185 10/15	Сок Апельсин Мини-тортик	200 185 28	Сок Груша Блинчики со сгущ.мол	200 185 100/30	Сок Яблоко Пряник	200 185 10/15
Ужин	Икра овощная Пельмени отварные п/ф с маслом Чай с сахаром и молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100/130 220/10 250/10 200 60/60 25/30	Помидор свежий Рыба, припущенная в молоке Картофель запеченный из отварного Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 110/25 120/25 150/200 200 60/60 25/30	Икра кабачковая Плов из отварной говядины Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 130/90 160/100 200/10 60/60 25/30	Икра морковная Биточек куриный Лапша отварная с овощами Чай с сахаром и молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100/130 110/120 200/230 200 60/60 25/30	Тыква отварная Вареники с творогом и маслом Омлет натуральный Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 150/10 200/10 65 200 60/60 25/30
2 ужин	Ряженка Булочка Домашняя	150/180 60	Снежок Булочка Российская	150/180 60	Йогурт Слойка Уральская	150/180 60	Ряженка Вафли	150/180 10/15	Снежок Булочка Веснушка	150/180 0 60