

Сезон: Весна-лето

Т. Сергеев

| Понедельник                                   | Вес   | Вторник                           | Вес   | Среда                             | Вес   | Четверг                           | Вес   | Пятница                           | Вес   |
|-----------------------------------------------|-------|-----------------------------------|-------|-----------------------------------|-------|-----------------------------------|-------|-----------------------------------|-------|
| <b>1. Завтрак</b>                             |       |                                   |       |                                   |       |                                   |       |                                   |       |
| Котлеты куриные с соусом                      | 100,0 | Каша рисовая молочная вязкая      | 150,0 | Куриное филе, тушеное с овощами   | 60,0  | Яйцо отварное                     | 53,0  | Котлета 'Мясные' с соусом         | 100,0 |
| Макаронные изделия отварные                   | 150,0 | Чай с сахаром и молоком           | 200,0 | Каша гречневая вязкая             | 150,0 | Каша молочная 'Дружба'            | 150,0 | Макаронные изделия отварные       | 150,0 |
| Чай с сахаром                                 | 200,0 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40,0  | Чай с сахаром                     | 200,0 | Чай с сахаром                     | 200,0 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40,0  |
| Хлеб пшеничный витаминизированный             | 40,0  |                                   |       | Хлеб пшеничный витаминизированный | 50,0  | Хлеб пшеничный витаминизированный | 50,0  | Чай с смесью витам. Витошка       | 200,0 |
| ИТОГО                                         | 490,0 |                                   | 390,0 |                                   | 460,0 |                                   | 453,0 |                                   | 490,0 |
| <b>Обед</b>                                   |       |                                   |       |                                   |       |                                   |       |                                   |       |
| Ци из свежей капусты с картофелем со сметаной | 205,0 | Рассольник домашний со сметаной   | 200,0 | Борщ с капустой и карт. со смет   | 200,0 | Суп картофельный с бобовыми       | 200,0 | Суп из овощей со сметаной         | 205,0 |
| Котлета 'Мясные' с соусом                     | 100,0 | Жаркое по-домашнему с филе кур    | 130,0 | Гуляш п/ф                         | 50,0  | Котлеты куриные с соусом          | 100,0 | Рыба туш с овощ(филе минтав)      | 50,0  |
| Каша гречневая вязкая                         | 130,0 | Компот из смеси сухофр.           | 200,0 | Макаронные изделия отварные       | 130,0 | Каша гречневая вязкая             | 130,0 | Картофельное пюре                 | 130,0 |
| Напиток яблочный                              | 200,0 | Хлеб ржано-пшеничный              | 40,0  | Компот из свежих плодов           | 200,0 | Напиток яблочный                  | 200,0 | Компот из смеси сухофр.           | 200,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный                          | 40,0  | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20,0  | Хлеб ржано-пшеничный              | 50,0  | Хлеб ржано-пшеничный              | 40,0  | Хлеб ржано-пшеничный              | 40,0  |
| Хлеб пшеничный витаминизированный             | 20,0  |                                   |       | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20,0  | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20,0  | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20,0  |
| ИТОГО                                         | 695,0 |                                   | 590,0 |                                   | 650,0 |                                   | 690,0 |                                   | 645,0 |

Сезон: Весна-лето

И. И. И.

| Понедельник                       | Вес   | Вторник                           | Вес   | Среда                              | Вес   | Четверг                           | Вес   | Пятница                               | Вес   |
|-----------------------------------|-------|-----------------------------------|-------|------------------------------------|-------|-----------------------------------|-------|---------------------------------------|-------|
| <b>1. Завтрак</b>                 |       |                                   |       |                                    |       |                                   |       |                                       |       |
| Котлеты куриные с соусом          | 100,0 | Яйцо отварное                     | 53,0  | Куриное филе, тушеное с овощами    | 60,0  | Каша молочная 'Дружба'            | 150,0 | Каша рисовая рассыпчатая              | 150,0 |
| Каша гречневая вязкая             | 130,0 | Каша овсян, 'Геркулес' молоч, жи  | 150,0 | Макаронные изделия отварные        | 130,0 | Чай с сахаром                     | 200,0 | Котлетта 'Мясные' с соусом            | 100,0 |
| Чай с сахаром                     | 200,0 | Чай с сахаром                     | 200,0 | Чай с смесью витам. Витолшка       | 200,0 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40,0  | Чай с сахаром                         | 200,0 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 50,0  | Хлеб пшеничный витаминизированный | 50,0  | Хлеб пшеничный витаминизированный  | 50,0  | Йогурт питьевой                   | 100,0 | Хлеб пшеничный витаминизированный     | 40,0  |
| ИТОГО                             | 480,0 |                                   | 453,0 |                                    | 440,0 |                                   | 490,0 |                                       | 490,0 |
| <b>Обед</b>                       |       |                                   |       |                                    |       |                                   |       |                                       |       |
| Борщ с капуст. и карт. (без смет) | 200,0 | Суп картофельный с бобовыми       | 200,0 | Щи из св. капусты с карт. без смет | 200,0 | Суп картофел. с крупной рисовой   | 200,0 | Суп картофел. с макаронными изделиями | 200,0 |
| Сметана к пер. блюдам (прокип)    | 5,0   | Биточки рыбные с соусом           | 100,0 | Сметана к пер. блюдам (прокип)     | 5,0   | Котлеты куриные с соусом          | 100,0 | Жаркое по-домашнему с филе            | 120,0 |
| Котлетта 'Мясные' с соусом        | 100,0 | Картофельное пюре                 | 130,0 | Плов из говядины                   | 120,0 | Макаронные изделия отварные       | 130,0 | Напиток яблочный                      | 200,0 |
| Макаронные изделия отварные       | 150,0 | Напиток яблочный                  | 200,0 | Компот из смеси сухофр.            | 200,0 | Компот из свежих плодов           | 200,0 | Хлеб ржано-пшеничный                  | 40,0  |
| Компот из смеси сухофр.           | 200,0 | Хлеб ржано-пшеничный              | 40,0  | Хлеб ржано-пшеничный               | 40,0  | Хлеб ржано-пшеничный              | 40,0  | Хлеб пшеничный витаминизированный     | 20,0  |
| Хлеб ржано-пшеничный              | 40,0  | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20,0  | Хлеб пшеничный витаминизированный  | 20,0  | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20,0  |                                       |       |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20,0  |                                   |       |                                    |       |                                   |       |                                       |       |
| ИТОГО                             | 715,0 |                                   | 690,0 |                                    | 585,0 |                                   | 690,0 |                                       | 580,0 |



Творения

Сезон: Весна-лето

| Понедельник                       | Вес   | Вторник                                | Вес   | Среда                             | Вес   | Четверг                           | Вес   | Пятница                           | Вес   |
|-----------------------------------|-------|----------------------------------------|-------|-----------------------------------|-------|-----------------------------------|-------|-----------------------------------|-------|
| <b>1. Завтрак</b>                 |       |                                        |       |                                   |       |                                   |       |                                   |       |
| Каша ячневая молочная вязкая      | 150,0 | Масло порционное                       | 5,0   | Каша манная молочная жидкая       | 150,0 | Каша молочная 'Дружба'            | 150,0 | Каша пшеничная молочная жидкая    | 150,0 |
| Чай с сахаром                     | 180,0 | Каша рисовая молочная вязкая           | 150,0 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30,0  | Чай с сахаром и лимоном           | 180,0 | Чай с сахаром                     | 200,0 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 30,0  | Чай с сахаром и молоком                | 180,0 | Какао с молоком                   | 180,0 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30,0  | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30,0  |
| ИТОГО                             | 360,0 | Хлеб пшеничный витаминизированный      | 30,0  |                                   |       |                                   |       |                                   |       |
| <b>2. Второй завтрак</b>          |       |                                        |       |                                   |       |                                   |       |                                   |       |
| Сок фруктовый                     | 150,0 | Яблоки                                 | 120,0 | Йогурт питьевой                   | 100,0 | Сок фруктовый                     | 150,0 | Яблоки                            | 120,0 |
| ИТОГО                             | 150,0 |                                        | 120,0 |                                   | 100,0 |                                   | 150,0 |                                   | 120,0 |
| <b>Обед</b>                       |       |                                        |       |                                   |       |                                   |       |                                   |       |
| Щи из св.капусты с карт.без смет  | 180,0 | Рассольник домашний(без смет)          | 180,0 | Борщ с капуст. и карт.(без смет)  | 180,0 | Суп картофельный с бобовыми       | 180,0 | Суп из овощей со сметаной         | 180,0 |
| Сметана к пер.блюдам (прокип)     | 5,0   | Сметана к пер.блюдам (прокип)          | 5,0   | Сметана к пер.блюдам (прокип)     | 5,0   | Котлеты рубл.из птицы             | 50,0  | Рыба туш с овощ(Филе минтай)      | 50,0  |
| Соус томатный                     | 50,0  | Жаркое по-домашнему с филе кур         | 110,0 | Гуляш п/ф                         | 50,0  | Соус томатный                     | 50,0  | Рис припущенный                   | 130,0 |
| Котлета 'Мясные'                  | 50,0  | Компот из смеси сухофр.                | 180,0 | Макаронные изделия отварные       | 120,0 | Картофель отварной                | 130,0 | Компот из смеси сухофр.           | 180,0 |
| Каша гречневая вязкая             | 130,0 | Хлеб ржано-пшеничный                   | 40,0  | Компот из свежих плодов           | 200,0 | Напиток яблочный                  | 180,0 | Хлеб ржано-пшеничный              | 40,0  |
| Напиток яблочный                  | 180,0 | Хлеб пшеничный витаминизированный      | 20,0  | Хлеб ржано-пшеничный              | 40,0  | Хлеб ржано-пшеничный              | 40,0  | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20,0  |
| Хлеб ржано-пшеничный              | 40,0  |                                        |       | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20,0  | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20,0  |                                   |       |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20,0  |                                        |       |                                   |       |                                   |       |                                   |       |
| ИТОГО                             | 655,0 |                                        | 535,0 |                                   | 615,0 |                                   | 650,0 |                                   | 600,0 |
| <b>Подзник</b>                    |       |                                        |       |                                   |       |                                   |       |                                   |       |
| Омлет натуральны                  | 70,0  | Суп молочный с макарон.изд.(вермишель) | 180,0 | Суп молочный с крупой рисовой     | 180,0 | Ватрушка с творогом               | 50,0  | Каша гречневая вязкая             | 150,0 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20,0  | Чай с/с                                | 180,0 | Чай с сахаром                     | 180,0 | Чай с/с                           | 180,0 | Чай с сахаром                     | 180,0 |
| Чай с смесью витам. Витолка       | 180,0 | Хлеб пшеничный витаминизированный      | 20,0  | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20,0  |                                   |       | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20,0  |
| ИТОГО                             | 270,0 |                                        | 380,0 |                                   | 380,0 |                                   | 230,0 |                                   | 350,0 |

Утверждаю  
Директор \_\_\_\_\_ Аминаева Рина Фаззовна

Плановое меню (краткое) (2-я неделя)

Сезон: Весна-лето

| Понедельник                     | Вес   | Вторник                      | Вес   | Среда                              | Вес   | Четверг                        | Вес   | Пятница                               | Вес   |
|---------------------------------|-------|------------------------------|-------|------------------------------------|-------|--------------------------------|-------|---------------------------------------|-------|
| <b>1 Завтрак</b>                |       |                              |       |                                    |       |                                |       |                                       |       |
| Каша рисовая молочная вязкая    | 150,0 | Каша пшенная молочная жидкая | 150,0 | Каша манная молочная жидкая        | 150,0 | Каша молочная 'Дружба'         | 150,0 | Каша овсян. 'Геркулес' молоч. жидкая  | 150,0 |
| Чай с сахаром                   | 180,0 | Чай с сахаром                | 180,0 | Чай с/с                            | 180,0 | Чай с сахаром                  | 180,0 | Чай с сахаром                         | 180,0 |
| Хлеб пшеничный                  | 30,0  | Хлеб пшеничный               | 30,0  | Хлеб пшеничный                     | 30,0  | Хлеб пшеничный                 | 30,0  | Хлеб пшеничный                        | 30,0  |
| витаминизированный              | 360,0 | витаминизированный           | 360,0 | витаминизированный                 | 360,0 | витаминизированный             | 360,0 | витаминизированный                    | 360,0 |
| <b>ИТОГО</b>                    |       |                              |       |                                    |       |                                |       |                                       |       |
| <b>2 Второй завтрак</b>         |       |                              |       |                                    |       |                                |       |                                       |       |
| Сок фруктовый                   | 150,0 | Яблоки                       | 120,0 | Сок фруктовый                      | 150,0 | Йогурт питьевой                | 100,0 | Напиток яблочный                      | 180,0 |
| ИТОГО                           | 150,0 |                              | 120,0 |                                    | 150,0 |                                | 100,0 |                                       | 180,0 |
| <b>Обед</b>                     |       |                              |       |                                    |       |                                |       |                                       |       |
| Борщ с капустой и карт. со смет | 180,0 | Суп картофельный с бобовыми  | 180,0 | Щи из св. капусты с карт. без смет | 180,0 | Суп картофел. с крупой рисовой | 180,0 | Суп картофел. с макаронными изделиями | 180,0 |
| Соус томатный                   | 50,0  | Виточки рыбные(минтай)**     | 50,0  | Сметана к пер. блюдам (прокип)     | 5,0   | Котлеты рубл. из птицы         | 50,0  | Куриное филе, тушеное с овощами       | 60,0  |
| Котлета 'Мясные'                | 50,0  | Соус томатный                | 50,0  | Плов из говядины                   | 130,0 | Соус томатный                  | 50,0  | Рис припущенный                       | 120,0 |
| Макаронные изделия отварные     | 130,0 | Картофельное пюре            | 130,0 | Компот из смеси сухофр.            | 180,0 | Рагу из овощей                 | 150,0 | Напиток яблочный                      | 180,0 |
| Компот из смеси сухофр.         | 180,0 | Напиток яблочный             | 180,0 | Хлеб ржано-пшеничный               | 40,0  | Компот из свежих плодов        | 200,0 | Хлеб ржано-пшеничный                  | 40,0  |
| Хлеб ржано-пшеничный            | 40,0  | Хлеб ржано-пшеничный         | 40,0  | Хлеб пшеничный                     | 20,0  | Хлеб ржано-пшеничный           | 40,0  | Хлеб пшеничный                        | 20,0  |
| Хлеб пшеничный                  | 20,0  | Хлеб пшеничный               | 20,0  | витаминизированный                 |       | Хлеб пшеничный                 | 20,0  | витаминизированный                    |       |
| витаминизированный              | 650,0 | витаминизированный           | 650,0 |                                    | 555,0 | витаминизированный             | 690,0 |                                       | 600,0 |
| <b>Под午ник</b>                  |       |                              |       |                                    |       |                                |       |                                       |       |
| Суп молочный с крупой           | 150,0 | Омлет натуральный            | 60,0  | Макаронные изделия отварные        | 150,0 | Каша пшеничная молочная жидкая | 150,0 | Запеканка из творога                  | 50,0  |
| Печеное                         | 180,0 | Чай с смесью витам. Витолшка | 180,0 | Чай с сахаром                      | 180,0 | Чай с/с                        | 180,0 | Повидло                               | 5,0   |
| Чай с сахаром                   | 20,0  | Хлеб пшеничный               | 20,0  | Хлеб пшеничный                     | 20,0  | Хлеб пшеничный                 | 20,0  | Чай с сахаром                         | 180,0 |
| Хлеб пшеничный                  | 20,0  | Хлеб пшеничный               | 20,0  | витаминизированный                 | 350,0 | витаминизированный             | 350,0 |                                       | 235,0 |
| ИТОГО                           | 350,0 | ИТОГО                        | 260,0 | ИТОГО                              | 350,0 | ИТОГО                          | 350,0 | ИТОГО                                 | 235,0 |