

Утверждаю

Руководитель комплекса «д/с и школа»

/О.С. Сидоренко/



№ рец.	Наименование блюда	Масса порции г.
1 день		
Завтрак		
	Суп молочный с макаронными изделиями	0,200
	Масло сливочное порционное	0,010
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Сыр сливочный	0,015
	Какао с молоком	0,150
	Фрукт сезон	0,180
Итого за завтрак		0,595
Обед		
	Суп из красной чечевицы	0,200
	Гренки	0,010
	Салат из моркови и яблок	0,060
	Гуляш из курицы	0,050
	Картофельное пюре	0,150
	Компот из плодов свежих яблок с айвой	0,150
	Хлеб серый	0,040
Итого за обед		0,660
Полдник		
	Панкейки	0,060
	Сметана	0,010
	Варенье	0,010
	Чай с сахаром	0,150
	Фрукт сезон	0,150
Итого за полдник		0,380
Итого за день		1,635
Легкий ужин в 17.00		
	Огурец свежий	0,03
	Помидор черри	0,03
	Плов из риса	0,150
	Чай с лимоном и сахаром	0,150
Итого за ужин		0,360
2 день		
Завтрак		
	Каша молочная с булгуром	0,200
	Яйцо отварное	0,060
	Сыр сливочный творожный порционный	0,020
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Чай с лимоном и сахаром	0,150
	Фрукт сезон	0,200
Итого за завтрак		0,670
Обед		
	Щи со свежей капусты на мясном бульоне	0,18/0,01

	Сметана	0,010
	Нарезка овощная (помидор черри, огурец)	0,03/0,03
	Макаронны отварные со сливочным маслом	0,150
	Котлета говяжья	0,070
	Соус томатный домашний	0,010
	Хлеб серый	0,040
	Напиток Вишневый	0,150
Итого за обед		0,680
Полдник		
	Запеканка творожная	0,100
	Сметана	0,010
	Варенье	0,010
	Чай с сахаром	0,150
Итого за полдник		0,270
Итого за день		
Легкий ужин в 17.00		
	Огурец свежий	0,06
	Сыр сливочный	0,015
	Картофель отварной со сливочным маслом	0,150
	Чай с сахаром	0,150
Итого за ужин		0,375
3 день		
Завтрак		
	Каша молочная рисовая	0,200
	Морковь брусочками	0,040
	Масло сливочное порционное	0,010
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Сыр сливочный	0,015
	Какао с молоком	0,150
	Фрукт сезон	0,180
Итого за завтрак		0,635
Обед		
	Суп рыбный	0,200
	Курица запеченная в духовке	0,070
	Картофельное пюре	0,150
	Салат атом с огурцом и перцем	0,060
	Компот из свежих яблок и груш	0,150
	Хлеб серый	0,040
Итого за обед		0,670
Полдник		
	Чай с сахаром	0,150
	Кекс с какао	0,060
	Фрукт сезон	0,150
Итого за полдник		0,360
Итого за день		
Легкий ужин в 17.00		
	Плов из булгура	0,150
	Помидор черри	0,06
	Чай с лимоном и сахаром	0,150
Итого за ужин		0,360
4 день		
Завтрак		
	Каша молочная манная	0,200
	Масло сливочное порционное	0,010
	Сыр сливочный	0,015

	Чай с сахаром	0,150
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Фрукт сезон	0,180
Итого за завтрак		0,595
Обед		
	Суп из овощей (кабачок, картофель, морковь)	0,200
	Плов узбекский с птицей	0,200
	Винегрет овощной	0,060
	Напиток Клубничный	0,150
	Хлеб серый	0,040
Итого за обед		0,650
Полдник		
	Печенье творожное	0,050
	Фрукт сезон	0,150
	Чай с сахаром	0,150
Итого за полдник		0,350
Итого за день		1,595
Легкий ужин в 17.00		
	Суп из красной чечевицы	0,200
	Гренки	0,010
	Огурец свежий	0,060
	Чай с сахаром	0,150
Итого за ужин		0,420
5 день		
Завтрак		
	Турецкий завтрак	
	Симит	0,060
	Сосиски коктейльные	0,050
	Огурец свежий	0,030
	Яйцо отварное	0,060
	Варенье порционное	0,020
	Сыр сливочный творожный порционный	0,020
	Чай с сахаром	0,150
	Фрукт сезон	0,180
Итого за завтрак		0,570
Обед		
	Борщ со свежей капустой и мясом	0,18/0,01
	Сметана	0,010
	Гречка рассыпчатая с маслом	0,150
	Котлета куриная	0,070
	Соус томатный домашний	0,010
	Нарезка овощная (помидор, перец сладкий)	0,03/0,03
	Хлеб серый	0,040
	Компот из свежих яблок и айвы	0,150
Итого за обед		0,680
Полдник		
	Печенье сахарное (4шт.)	0,028
	Йогурт фруктовый	0,115
	Чай с сахаром	0,150
	Фрукт сезон	0,150
Итого за полдник		0,443
Итого за день		1,693
Легкий ужин в 17.00		
	Макароны с сыром	0,150
	Морковь брусочками	0,030
	Огурец свежий	0,03
	Чай с сахаром	0,150
Итого за ужин		0,360

6 день		
Завтрак		
	Каша молочная овсянная	0,200
	Сыр сливочный творожный порционный	0,020
	Яйцо отварное	0,060
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Какао с молоком	0,150
	Фрукты (сезон)	0,180
Итого за завтрак		0,650
Обед		
	Суп из красной чечевицы	0,200
	Гренки	0,010
	Плов узбекский с птицей	0,200
	Салат из свеклы с маслом растительным	0,060
	Компот из изюма и кураги	0,150
	Хлеб серый	0,040
Итого за обед		0,660
Полдник		
	Кекс маковый	0,060
	Фрукт сезон	0,150
	Чай с сахаром	0,150
Итого за полдник		0,360
Итого за день		1,670
Легкий ужин в 17.00		
	Огурец свежий	0,060
	Сыр сливочный	0,015
	Плов из булгура	0,150
	Чай с лимоном и сахаром	0,150
Итого за ужин		0,375
7 день		
Завтрак		
	Суп молочный с макаронными изделиями	0,200
	Яйцо отварное	0,060
	Масло сливочное порционное	0,010
	Сыр сливочный	0,015
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Чай с сахаром	0,150
	Фрукты (сезон)	0,200
Итого за завтрак		0,675
Обед		
	Суп картофельный с куриными фрикадельками	0,18/0,015
	Гречка рассыпчатая с маслом	0,150
	Котлета говяжья	0,070
	Соус томатный домашний	0,010
	Овощная нарезка (помидор черри, огурец)	0,03/0,03
	Компот из свежих яблок и айвы	0,150
	Хлеб серый	0,040
Итого за обед		0,675
Полдник		
	Запеканка творожная	0,100
	Сметана	0,010
	Варенье	0,010
	Чай с сахаром	0,150
Итого за полдник		0,270
Итого за день		1,620
Легкий ужин в 17.00		

	Суп из красной чечевицы	0,200
	Гренки	0,010
	Морковь брусочками	0,030
	Огурец свежий	0,030
	Чай с сахаром	0,150
Итого за ужин		0,420
8 день		
Завтрак		
	Хлопья кукурузные с молоком	0,03/0,125
	Изюм	0,015
	Сыр сливочный	0,015
	Масло сливочное порционное	0,010
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Чай с сахаром	0,150
	Фрукты (сезон)	0,180
Итого за завтрак		0,565
Обед		
	Суп рыбный	0,200
	Макароны отварные со сливочным маслом	0,150
	Гуляш из курицы	0,05/0,05
	Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, перец сладкий)	0,060
	Компот из свежих яблок и груш	0,150
	Хлеб серый	0,040
Итого за обед		0,700
Полдник		
	Йогурт фруктовый	0,115
	Печенье сахарное (4шт.)	0,028
	Чай с сахаром	0,150
	Фрукт сезон	0,150
Итого за полдник		0,443
Итого за день		1,708
Легкий ужин в 17.00		
	Плов из риса	0,150
	Помидор свежий	0,030
	Огурец свежий	0,030
	Чай с сахаром	0,150
Итого за ужин		0,360
9 день		
Завтрак		
	Каша молочная с булгуром	0,200
	Масло сливочное порционное	0,010
	Сыр сливочный	0,015
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Какао с молоком	0,150
	Фрукты (сезон)	0,180
Итого за завтрак		0,595
Обед		
	Борщ со свежей капустой и мясом	0,18/0,01
	Сметана	0,010
	Курица запеченная в духовке	0,070
	Картофельное пюре	0,150
	Овощная нарезка (морковь, перец сладкий)	0,03/0,03
	Хлеб серый	0,040
	Напиток Клубничный	0,150
Итого за обед		0,670

Полдник		
	Язычки слоеные	0,060
	Чай с сахаром	0,150
	Фрукт сезон	0,150
Итого за полдник		0,360
Итого за день		1,625
Легкий ужин в 17.00		
	Макаронны с сыром	0,150
	Помидор черри	0,03
	Огурец свежий	0,030
	Чай с сахаром	0,150
Итого за ужин		0,360
10 день		
Завтрак		
	Симит	0,060
	Огурец свежий	0,030
	Сосиски коктейльные	0,050
	Яйцо отварное	0,060
	Варенье порционное	0,020
	Сыр сливочный творожный порционный	0,020
	Чай с сахаром	0,150
	Фрукты (сезон)	0,180
Итого за завтрак		0,570
Обед		
	Суп картофельный с макарон.изделиями	0,18/0,01
	Плов из булгура	0,150
	Биточек из индейки	0,070
	Соус томатный домашний	0,010
	Салат Витаминный (капуста б/к, морковь, кукуруза)	0,060
	Хлеб серый	0,040
	Компот из свежих яблок	0,150
Итого за обед		0,670
Полдник		
	Панкейки	0,060
	Сметана	0,010
	Варенье	0,010
	Чай с сахаром	0,150
	Фрукт сезон	0,150
Итого за полдник		0,380
Итого за день		
Легкий ужин в 17.00		
	Картофель отварной со сливочным маслом	0,150
	Помидор черри	0,06
	Чай с сахаром	0,150
Итого за ужин		0,360