



Утверждаю

Руководитель комплекса «д/с и школа»

/О.С. Сидоренко/

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции г.
1 день		
Завтрак		
	Каша молочная с булгуром	0,200
	Масло сливочное (порциями)	0,010
	Сыр сливочный	0,015
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Чай с сахаром	0,200
	Фрукт сезон	0,150
Итого за завтрак		0,615
Обед		
	Бульон куриный	0,200
	Яйцо отварное (половина)	0,030
	Гренки	0,020
	Овощная нарезка (помидор черри, перец сладкий)	0,03/0,03
	Плов узбекский с птицей	0,200
	Компот из изюма и кураги	0,200
	Хлеб из муки пшеничной	0,020
Итого за обед		0,470
Полдник		
	Запеканка творожная	0,100
	Сметана	0,015
	Варенье	0,015
	Чай с сахаром	0,200
	Фрукт сезон	0,150
Итого за полдник		0,480
Итого за день		
2 день		

Завтрак		
	Омлет натуральный	0,120
	Помидор Черри	0,030
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Масло сливочное (порциями)	0,010
	Сыр сливочный	0,015
	Какао с молоком	0,200
	Фрукт сезон	0,150
Итого за завтрак		0,445
Обед		
	Суп картофельный с рисом и мясом	0,2/0,015
	Салат Витаминный (б/к капуста, лук зел., морковь, кукуруза)	0,060
	Макароны отварные со сливочным маслом	0,150
	Котлета куриная	0,100
	Соус томатный домашний	0,015
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Компот из плодов свежих яблок с айвой	0,200
Итого за обед		0,565
Полдник		
	Печенье с кунжутом/семечками	0,040
	Фрукт сезон	0,150
	Молоко порционное	0,200
Итого за полдник		0,390
Итого за день		
3 день		
Завтрак		
	Турецкий завтрак	
	Симит	0,075

	Помидор Черри	0,030
	Сосиски коктейльные	0,050
	Яйцо отварное	0,060
	Варенье порционное	0,020
	Сыр сливочный творожный порционный	0,020
	Фрукты (сезон)	0,150
	Чай с сахаром	0,200
Итого за завтрак		0,605
Обед		
	Суп рыбный	0,200
	Картофель отварной с зеленью	0,130
	Кукуруза отварная	0,020
	Курица запеченная в духовке (изгора)	0,100
	Овощная нарезка (помидор черри, огурец)	0,03/0,03
	Компот из свежих яблок и груш	0,200
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
Итого за обед		0,690
Полдник		
	Кефир фруктовый порционный	0,250
	Фрукт сезон	0,150
Итого за полдник		0,400
Итого за день		1,695
4 день		
Завтрак		
	Каша молочная овсяная	0,200
	Курага	0,020
	Яйцо отварное	0,060
	Масло сливочное (порциями)	0,010

	Фрукт сезон	0,150
	Какао с молоком	0,200
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
Итого за завтрак		0,680
Обед		
	Борщ со свежей капустой и мясом	0,2/0,015
	Сметана	0,015
	Плов из булгура	0,150
	Соус томатный домашний	0,015
	Биточек из индейки	0,100
	Салат из свежих огурцов с зеленью	0,060
	Напиток Апельсиновый	0,200
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
Итого за обед		0,580
Полдник		
	Фрукты (сезон)	0,150
	Печенье цельнозерновое	0,040
	Чай с сахаром	0,200
Итого за полдник		0,390
Итого за день		1,650
5 день		
Завтрак		
	Каша молочная рисовая	0,200
	Сыр сливочный	0,015
	Масло сливочное (порциями)	0,010
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Фрукты (сезон)	0,150
	Чай с сахаром	0,200

Итого за завтрак		0,615
Обед		
	Суп из красной чечевицы	0,200
	Гренки	0,020
	Каша гречневая рассыпчатая	0,150
	Гуляш из индейки	0,05/0,05
	Салат греческий	0,060
	Хлеб из муки пшеничной	0,020
	Напиток Вишневый	0,200
Итого за обед		0,650
Полдник		
	Слойка с творогом	0,075
	Фрукты (сезон)	0,150
	Сок фруктовый	0,200
Итого за полдник		0,425
Итого за день		1,690
6 день		
Завтрак		
	Каша молочная манная	0,200
	Масло сливочное (порциями)	0,010
	Варенье порционное	0,020
	Какао с молоком	0,200
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Фрукты (сезон)	0,150
Итого за завтрак		0,620
Обед		
	Щи со свежей капусты и мясом	0,2/0,015
	Сметана	0,015

	Плов узбекский из говядины	0,200
	Салат из б/к капусты с перцем сладким и помидором	0,060
	Компот из изюма и кураги	0,200
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
Итого за обед		0,515
Полдник		
	Печенье творожное	0,075
	Фрукты (сезон)	0,150
	Чай с сахаром	0,200
Итого за полдник		0,425
Итого за день		1,560
7 день		
Завтрак		
	Хлопья кукурузные с молоком	0,03/0,15
	Яйцо отварное	0,060
	Сыр сливочный творожный порционный	0,020
	Чай с сахаром	0,200
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Фрукты (сезон)	0,150
Итого за завтрак		0,470
Обед		
	Суп картофельный с рисом и мясом	0,2/0,015
	Каша гречневая с маслом	0,150
	Биточек из индейки	0,100
	Овощная нарезка (помидор черри, перец сладкий)	0,03/0,03
	Напиток апельсиновый	0,200
	Хлеб из муки пшеничной	0,040

Итого за обед		0,490
Полдник		
	Кефир фруктовый порционный	0,250
	Фрукты (сезон)	0,150
Итого за полдник		0,400
Итого за день		1,360
8 день		
Завтрак		
	Симит	0,075
	Огурец свежий	0,030
	Сосиски коктейльные	0,050
	Яйцо отварное	0,060
	Варенье порционное	0,020
	Сыр сливочный творожный порционный	0,020
	Фрукты (сезон)	0,150
	Чай с сахаром	0,200
Итого за завтрак		0,605
Обед		
	Борщ со свежей капустой и мясом	0,2/0,015
	Сметана	0,015
	Картофельное пюре	0,130
	Горошек зеленый	0,020
	Курица запеченная в духовке (изгора)	0,100
	Салат греческий	0,060
	Компот из свежих яблок с айвой	0,200
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
Итого за обед		0,565
Полдник		

	Йогурт фруктовый	0,115
	Фрукты (сезон)	0,150
	Печенье сахарное (4шт.)	0,028
Итого за полдник		0,293
Итого за день		1,463
9 день		
Завтрак		
	Суп молочный с макаронными изделиями	0,200
	Яйцо отварное	0,060
	Масло сливочное (порциями)	0,010
	Какао с молоком	0,200
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Фрукты (сезон)	0,150
Итого за завтрак		0,660
Обед		
	Суп рыбный	0,200
	Плов из булгура	0,150
	Гуляш из индейки	0,05/0,05
	Овощная нарезка (помидор черри, огурец)	0,03/0,03
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Компот из изюма и кураги	0,200
Итого за обед		0,590
Полдник		
	Кекс ванильный	0,080
	Чай с сахаром	0,200
	Фрукты (сезон)	0,150
Итого за полдник		0,430
Итого за день		1,680

10 день		
Завтрак		
	Каша гречневая рассыпчатая	0,150
	Молоко	0,050
	Сыр сливочный творожный порционный	0,020
	Морковь брусочками	0,040
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Фрукт сезон	0,150
	Чай с сахаром	0,200
Итого за завтрак		0,650
Обед		
	Суп из красной чечевицы	0,200
	Гренки	0,020
	Котлета куриная	0,100
	Макароны отварные со сливочным маслом	0,150
	Соус томатный домашний	0,015
	Винегрет	0,060
	Хлеб из муки пшеничной	0,020
	Напиток апельсиновый	0,200
Итого за обед		0,765
Полдник		
	Молоко порционное	0,200
	Печенье цельнозерновое	0,040
	Фрукт сезон	0,150
Итого за полдник		0,390
Итого за день		1,805

