



Утверждаю

Руководитель комплекса «д/с и школа»

/О.С. Сидоренко/

	Наименование блюда	Масса порции г.
<b>1 день</b>		
<b>Завтрак</b>		
	Каша молочная с булгуром	0,200
	Яйцо отварное	0,060
	Сыр сливочный творожный порционный	0,020
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Чай с сахаром	0,200
	Варенье порционное	0,020
	Лимон (долька)	0,010
	Фрукт сезон	0,150
<b>Итого за завтрак</b>		<b>0,70</b>
<b>Обед</b>		
	Борщ со свежей капустой и мясом	0,250
	Сметана	0,010
	Овощная нарезка (помидор черри, огурец)	0,100
	Плов узбекский с птицей	0,230
	Компот из плодов свежих яблок с айвой	0,200
	Зелень (нарезка)	0,010
	Хлеб серый	0,040
<b>Итого за обед</b>		<b>0,84</b>
<b>Полдник</b>		
	Булочка с яблоком	0,080
	Сок фруктовый	0,200
	Фрукты (сезон)	0,150
<b>Итого за полдник</b>		<b>0,43</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1,97</b>
<b>2 день</b>		
<b>Завтрак</b>		
	Каша молочная рисовая	0,200
	Яйцо отварное	0,060
	Сыр сливочный	0,015
	Масло сливочное (порциями)	0,010
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Фрукты (сезон)	0,150
	Какао с молоком	0,200
<b>Итого за завтрак</b>		<b>0,68</b>
<b>Обед</b>		
	Суп картофельный с рисом и мясом	0,250

	Салат Витаминный (б/к капуста, перец сладкий, морковь, кукуруза)	0,100
	Картофельное пюре	0,150
	Курица запеченная в духовке (изгора)	0,100
	Зелень (нарезка)	0,010
	Хлеб серый	0,040
	Напиток Лимонный	0,200
<b>Итого за обед</b>		<b>0,85</b>
<b>Полдник</b>		
	Йогурт фруктовый	0,115
	Трубочки крекер	0,040
	Фрукты (сезон)	0,150
<b>Итого за полдник</b>		<b>0,31</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1,83</b>
<b>3 день</b>		
<b>Завтрак</b>		
	Каша гречневая рассыпчатая	0,150
	Молоко	0,050
	Яйцо отварное	0,060
	Сыр сливочный	0,015
	Масло сливочное (порциями)	0,010
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Чай с сахаром	0,200
	Варенье порционное	0,020
	Лимон (долька)	0,010
	Фрукт сезон	0,150
<b>Итого за завтрак</b>		<b>0,71</b>
<b>Обед</b>		
	Суп из овощей	0,250
	Биточек из индейки	0,100
	Плов из булгура	0,150
	Соус томатный домашний	0,010
	Салат из свежих огурцов с зеленью	0,100
	Компот из свежих яблок и груш	0,200
	Зелень (нарезка)	0,010
	Хлеб серый	0,040
<b>Итого за обед</b>		<b>0,86</b>
<b>Полдник</b>		
	Вафли глазированные	0,033
	Фрукты (сезон)	0,150
	Чай с сахаром	0,200
<b>Итого за полдник</b>		<b>0,38</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1,95</b>
<b>4 день</b>		
<b>Завтрак</b>		
Турецкий завтрак		
	Симит	0,075
	Огурец свежий	0,030

	Сосиски коктейльные	0,050
	Яйцо отварное	0,060
	Оливки порционные	0,010
	Варенье порционное	0,020
	Сыр сливочный	0,015
	Масло сливочное (порциями)	0,010
	Фрукты (сезон)	0,150
	Чай с сахаром	0,200
<b>Итого за завтрак</b>		<b>0,62</b>
<b>Обед</b>		
	Щи со свежей капусты с мясом	0,250
	Сметана	0,010
	Курица запеченная в духовке (изгора)	0,100
	Макароны отварные со сливочным маслом	0,150
	Овощная нарезка (помидор черри, перец сладкий)	0,100
	Компот из изюма и кураги	0,200
	Зелень (нарезка)	0,010
	Хлеб серый	0,040
<b>Итого за обед</b>		<b>0,86</b>
<b>Полдник</b>		
	Фрукты (сезон)	0,150
	Слойка с творогом	0,075
	Сок фруктовый	0,200
<b>Итого за полдник</b>		<b>0,43</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1,85</b>
<b>5 день</b>		
<b>Завтрак</b>		
	Каша молочная манная	0,200
	Яйцо отварное	0,060
	Сыр сливочный творожный порционный	0,020
	Варенье порционное	0,020
	Чай с сахаром	0,200
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Лимон (долька)	0,010
	Фрукты (сезон)	0,150
<b>Итого за завтрак</b>		<b>0,70</b>
<b>Обед</b>		
	Суп из красной чечевицы	0,250
	Каша гречневая с маслом	0,150
	Котлета говяжья	0,100
	Соус томатный домашний	0,010
	Салат Греческий	0,100
	Хлеб серый	0,040
	Зелень (нарезка)	0,010
	Компот из свежих яблок	0,200
<b>Итого за обед</b>		<b>0,86</b>
<b>Полдник</b>		
	Кекс фруктовый	0,035
	Фрукты (сезон)	0,150



	Напиток Лимонный	0,200
<b>Итого за полдник</b>		<b>0,39</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1,81</b>
<b>6 день</b>		
<b>Завтрак</b>		
	Омлет натуральный	0,120
	Масло сливочное (порциями)	0,010
	Зеленый горошек	0,020
	Сыр сливочный творожный порционный	0,020
	Фрукт сезон	0,150
	Какао с молоком	0,200
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
<b>Итого за завтрак</b>		<b>0,56</b>
<b>Обед</b>		
	Суп картофельный с рисом и мясом	0,250
	Индейка в сливочном соусе	0,100
	Каша гречневая рассыпчатая	0,150
	Салат Витаминный (б/к капуста, лук зел., морковь, кукуруза)	0,100
	Компот из плодов свежих яблок с айвой	0,200
	Зелень (нарезка)	0,010
	Хлеб серый	0,040
<b>Итого за обед</b>		<b>0,85</b>
<b>Полдник</b>		
	Булочка с яблоком	0,080
	Фрукты (сезон)	0,150
	Сок фруктовый	0,200
<b>Итого за полдник</b>		<b>0,43</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1,90</b>
<b>7 день</b>		
<b>Завтрак</b>		
	Каша молочная рисовая	0,200
	Масло сливочное (порциями)	0,010
	Яйцо отварное	0,060
	Сыр сливочный	0,015
	Какао с молоком	0,200
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Фрукты (сезон)	0,150
<b>Итого за завтрак</b>		<b>0,68</b>
<b>Обед</b>		
	Щи со свежей капусты с мясом	0,250
	Сметана	0,010
	Плов из булгура	0,150
	Котлета куриная	0,100
	Соус томатный домашний	0,010
	Салат из свеклы с йогуртом и зеленью	0,100
	Зелень (нарезка)	0,010
	Компот из свежих яблок и груш	0,200
	Хлеб серый	0,040

<b>Итого за обед</b>		<b>0,87</b>
<b>Полдник</b>		
	Язычки слоенные	0,090
	Фрукты (сезон)	0,150
	Чай с сахаром	0,200
<b>Итого за полдник</b>		<b>0,44</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1,99</b>
<b>8 день</b>		
<b>Завтрак</b>		
	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
	Варенье порционное	0,020
	Лимон (долька)	0,010
	Фрукты (сезон)	0,150
<b>Итого за завтрак</b>		<b>0,50</b>
<b>Обед</b>		
	Суп рыбный	0,250
	Курица запеченная в духовке (изгора)	0,100
	Картофельное пюре	0,150
	Овощная нарезка (помидор черри, огурец)	0,100
	Напиток вишневый	0,200
	Зелень (нарезка)	0,010
	Хлеб серый	0,040
<b>Итого за обед</b>		<b>0,85</b>
<b>Полдник</b>		
	Кекс фруктовый	0,035
	Сок фруктовый	0,200
	Фрукты (сезон)	0,150
<b>Итого за полдник</b>		<b>0,39</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1,74</b>
<b>9 день</b>		
<b>Завтрак</b>		
Турецкий завтрак		
	Симит	0,075
	Огурец свежий	0,030
	Сосиски коктейльные	0,050
	Яйцо отварное	0,060
	Оливки порционные	0,020
	Варенье порционное	0,020
	Сыр сливочный творожный порционный	0,020
	Фрукты (сезон)	0,150
	Чай с сахаром	0,200
<b>Итого за завтрак</b>		<b>0,63</b>

<b>Обед</b>		
	Суп из красной чечевицы	0,250
	Плов из риса	0,150
	Бефстроганов из говядины	0,100
	Салат греческий	0,100
	Хлеб серый	0,040
	Зелень (нарезка)	0,010
	Компот из свежих яблок	0,30
<b>Итого за обед</b>		<b>0,95</b>
<b>Полдник</b>		
	Вафли глазированные	0,033
	Фрукты (сезон)	0,150
	Чай с сахаром	0,200
<b>Итого за полдник</b>		<b>0,38</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1,96</b>
<b>10 день</b>		
<b>Завтрак</b>		
	Каша молочная овсяная	0,200
	Яйцо отварное	0,060
	Курага	0,020
	Масло сливочное (порциями)	0,010
	Сыр сливочный	0,015
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Фрукты (сезон)	0,150
	Какао с молоком	0,20
<b>Итого за завтрак</b>		<b>0,70</b>
<b>Обед</b>		
	Борщ со свежей капустой и мясом	0,250
	Сметана	0,010
	Гуляш из курицы	0,05/0,05
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	0,150
	Овощная нарезка (помидор черри, перец сладкий)	0,100
	Хлеб серый	0,040
	Зелень (нарезка)	0,010
	Компот из свежих яблок с айвой	0,200
<b>Итого за обед</b>		<b>0,76</b>
<b>Полдник</b>		
	Трубочки крекер	0,040
	Сок фруктовый	0,200
	Фрукты (сезон)	0,150
<b>Итого за полдник</b>		<b>0,39</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1,85</b>