

12 - ТИДНЕВНАЯ МЕНЮ - РАСКЛАДКА ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНЫХ
СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ

45%

возрастная категория: 7-11 лет

1 - я неделя

ОСЕНЬ 20__ год.

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
1 - й день		
ОБЕД		
82/11	Борщ с картофелем и свежей капустой	200
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60
203/11	макароны с маслом	160
282/11	Суфле из печени	90/20
349/11	компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40
ПОЛДНИК		
375/11	чай с сахаром	200
Пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	20
338 / 11	Фрукты свежие (бананы)	110

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
4 - й день		
102/11	Суп картоф. с горохом	200
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60
259/11	Жаркое по - дормашнему	45/125
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30
ПОЛДНИК		
376/11	чай с сахаром	200
5-234 /11	Бутерброд с рыбными изделиями	90 / 30
338 / 11	Фрукты свежие (бананы)	100

2 - й день		
ОБЕД		
116/11	Суп с крупой	200
235/11	Шницель рыбный (минтай)	90/20
71 /11	помидор свежий (или солёный) в нарезке	60
128/11	картофельное пюре /	120/30
139/11	капуста тушёная	
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30
ПОЛДНИК		
379/11	Кофейный напиток	200
3 /11	Бутерброд с сыром	50
338 / 11	Фрукты свежие (апельсин)	100

5 - й день		
ОБЕД		
88/11	Щи из св/ капусты с карт	200
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60
294/11	Котлета рубленая из птицы	90/20
171/11	каша пшеничная	150
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30
ПОЛДНИК		
375/11	чай с сахаром	200
Пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	25
338 / 11	Фрукты свежие (апельсин)	105

3 - й день		
ОБЕД		
112/11	Суп с макаронами	200
278/11	тефтели мясные	70 / 50
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60
171/11	каша ячневая	150
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100
ПОЛДНИК		
378/11	чай с молоком	200
223/11	запеканка из творога с молоком сгущённым	150/10

ОСЕНЬ 20__ год.

возрастная категория: 7-11 лет

2 - я неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
6 - й день		
83/11	Свекольник	200
71 /11	помидор свежий (или солёный) в нарезке	60
265/11	Плов с говядиной	50/130
377/11	чай с лимоном	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40
ПОЛДНИК		
282/11	Оладьи из печени с картофелем	90
385/11	Молоко кипячёное	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30

8 - и день		
111/11	Суп с лапшой	205
71 /11	помидор свежий (или солёный) в нарезке	60
212/11	Омлет с птицей	160
376/11	чай с лимоном	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40
ПОЛДНИК		
379/11	Кофейный напиток	200
15 /11	Сыр порциями (костромской)	15
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
338 / 11	Фрукты свежие (бананы)	100

10 - й день		
106/11	Суп с рыбными фрикадельками	200
268/11	Котлета мясная	80/20
128-75/11	картофельное пюре икра свекольная	95 / 60
376/11	чай с лимоном	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100
ПОЛДНИК		
188/11	Запеканка рисовая с молоком сгущёным	140/10
382/11	Какао витаминизированный	200

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
7 - й день		
99 / 11	Суп из овощей	200
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60
239/11	Тфтели рыбные (минтай)	90/10
128-73 / 11	картофельное пюре / /икра кабачковая	100/50
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40
ПОЛДНИК		
376/11	чай с сахаром	200
3 /11	Бутерброд с сыром	50
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100

9 - й день		
108/11	Суп с клецками	200
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60
269/11	Биточки особые мясные	90
142-131/11	Картофель тушёный с овощами	150
359/11	Кисель витаминизированный	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40
ПОЛДНИК		
385/11	Молоко кипячёное	200
149/11	Сырник картофельный с творогом	100