

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИ 4-Х РАЗОВОМ ПИТАНИИ



УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий
О.П. Захарова
Введено в действие приказом № 38
от 01.09.2021 г

Завтрак	Объем н/с	II завтрак	Обед	Объем н/с	Уплотненный полдник	Объем н/с
1 день						
Каша овсяная «Геркулес», Тех карта № 1	150/200	Сок фруктов ый, 150/150, Тех карта № 156	Салат из свеклы Тех карта № 97/98	40/60	Дйпо вареное Тех карта № 118 Морковь тушеная тех карта № 163	40 130/150
Бутерброд со сливочным маслом, Тех карта № 2,3	30/5 40/7	кондите рокое изделие 14/40, Тех карта № 143	Борш на м/к/б/ со сметаной Тех карта № 8/16	200/5 250/10	Хлеб ржано-пшеничный Тех карта № 114	30/30
Чай с сахаром, Тех карта № 5	150/200		Шницель мясной из говядины, Тех карта № 148 Каша гречневая рассыпчатая Технологическая карта № 100,101	60/80 120/150	какао с молоком Тех карта № 10/1,10	150/200
			Компот из с/ф (компот из свеж. яблок) Тех карта № 67/68, 6/18 Хлеб рж/пшеничный, Тех карта №114	150/200 30/50		

2 день

Каша молочная рисовая Тех карта № 106	150/ 200	Фрукты- 80/90, Тех карта № 119	Салат витаминный Тех карта № 43/44	40/60	Ленивые вареники со сметаной Тех карта № 22/27	120/5/5 150/6/10
Бутерброд со сливоч- нам маслом, сыром Тех карта № 150	25/6/9 25/7/13		Суп гороховый на м/к бульоне с трениками Тех карта № 136	200/ 250	Кофейный напиток на молоке Тех карта №137	150/200
Чай с сахаром Тех карта № 5	150/ 200		Тфтели из говядины в молочном соусе, Тех карта № 21/24 Макаронны отварные, Тех карта №93	60/80 40/40 150/150		
			Кисель из сухофруктов, Тех карта № 52 Хлеб пшеничный, Тех карта № 112/157	150/200 30/50		

3 день

		Сок фруктов ый 200/200, Тех карта № 156	Икра кабачковая, Тех карта № 33/34	40/60	Капуста тушеная, Тех карта № 35	120/150
Молочный суп с макаронными изделиями, Тех карта № 45/46	150/200		Суп с рыбными консервами, Тех карта № 109/108	200/250	Молоко кипяченое Тех карта № 77/78	150/200
Бутерброд со сливоч- ным маслом Тех карта № 2,3	30/5 40/7		Суфле мясное, Тех карта № 138 Рис отварной, Тех карта № 39/40	60/80 120/150	Хлеб пшеничный, Тех карта №112/114	20/30
Чай с лимоном, Тех карта № 79	150/10 200/10		Соус сметанный с томатом, Тех карта № 127	30/30	Конфеты	30/45

			Лимонный напиток, Тех карта № 38/37	150/200		
			Хлеб рж/пшеничный, Тех карта №114	30/50		

4 день

Каша манная молочная жидкая, Тех карта № 47	150/200	Фрукты 80/90, Тех карта №119	Салат из свежих огурцов с луком Тех карта № 155	40/60	Сырники из творога, со сметанным соусом, Тех карта № 141, 142	130/15 110/11
Бутерброд со сливочными маслом Тех карта №2, 3	30/5 40/7		Суп картофельный с макаронными изделиями, Тех карта № 88/87	200/250	Снежок Тех карта № 140	150/150
Кофейный напиток на молоке, Тех карта № 137	150/ 200		Ленивые голубцы, Тех карта № 50/54	180/230		
			Кисель из сухофруктов, Тех карта № 52	150/200		
			Хлеб пшеничный, тех карта № 113/115 ржано-пшеничный, тех карта №114	20/30 30/50		

5 день

Каша овсяная «Геркулес», Тех карта №1	150/200	Сок фруктовый 150/150, Тех карта № 156	Салат из свежих помидор с луком, Тех карта № 132, 133	40/60	Макаронны, запеченные с сыром, Тех карта № 69/70	120/4 150/5
Бутерброд со сливочным маслом, Тех карта №2,3	30/5/7 40/7/10	кондитерское изделие 14/40, Тех карта № 143	Суп овощной, Тех карта № 95/96	200/10 250/15	Йогурт, Тех карта № 71/72	150/200
Чай с молоком и сахаром	150/200		Картофельное пюре, Тех карта № 62/64	120/150		

Тех карта № 160			Рыба, тушенная в томате с овощами, Тех карта № 65/66	60/80		
			Компот из с/ф, Тех карта № 67/68	150/200		
			Хлеб пшеничный, Тех карта № 157	50/80		

6 день

Каша молочная рисовая Тех карта № 106	150/200	Фрукты 80/90 Тех карта № 119	Консервированная кукуруза Тех карта № 131	40/60		
			Борщ на м/к/б со сметаной, Тех карта № 8/16	200/10 250/15		
Бутерброд со сливоч ным маслом, Тех карта № 2,3	30/5 40/7		Жаркое по-домашнему, Тех карта № 75/76	180/220	Блинчики со сметанным соусом (или с молоком стущенным), Тех карта № 144,142	100/12 120/15
Чай с лимоном Тех карта № 79	150/200 10/12		Кисель из сухофруктов, Тех карта № 52	150/200	Молоко кипяченое, Тех карта № 78/77	150/200
			Хлеб рж/пшеничный, Тех карта № 114/158	50\80		

7 день

Дайчо отварное, Тех карта № 118	70/40	Сок фруктов ый 150/150, Тех карта № 156	Салат из свежих огурцов с луком, Тех карта № 155	60/40	Ватрушка с творогом, Тех карта № 145	80\100/20
Икра кабачковая, Тех карта № 33/34	40/60					
Бутерброд с маслом сливочным и сыром Тех карта № 150	25/6/9 25/7/13	кондите рское изделие	Свекольник со сметаной, Тех карта № 146	200/ 250	Ряженка/йогурт/снежок, Тех карта № 140	150/150

		14/40 Тех карта №143					
Чай с молоком и сахаром Тех карта № 160	200/15		Рыбные котлеты, Тех карта № 83/82 Картофель отварной, Тех карта № 125	60/80 60/60			
			Компот из с/ф, Тех карта №67/68 Хлеб рж/пшеничный, Тех карта № 114/158	150/200 50\80			

8 день

Каша пшениная молочная, Тех карта № 92	150/200	Фрукты 80/90, Тех карта № 119	Салат из отварной моркови с чесноком, Тех карта № 130	40/60	Омлет натуральный, Тех карта № 11	100/100
			Суп картофельный с мясными фрикадельками, Тех карта № 154 Плов из птицы, мяса тех карта № 164	200/30 150/200	Кофейный напиток, Тех карта № 137 Хлеб пшеничный, Тех карта № 113/115	180\200 20\30
Бутерброд со сливочным маслом, Тех карта № 2,3	30/5 40/7		Кисель из с/фруктов, Тех карта № 52 Хлеб пшеничный, Тех карта № 112/157	150/200 30\50	Конфеты	30/45
Чай с сахаром, Тех карта № 5	150/ 200					

9 день

Оладьи картофельные (Драники), Тех карта № 99	150/150	Сок фруктовый 150/150, Тех карта №156	Салат из моркови и яблок Тех карта № 86	50	Запеканка из творога с изюмом, Тех карта №142 и сметанным соусом, Тех карта № 149	120\15
Бутерброд со сливочным маслом,	30/5 40/7	кондитерское	Суп с клецками Тех карта № 42	200/250	Йогурт, Тех карта № 71/72	150/200

Тех карта № 2, 3		изделие 14/40 Тех карта № 143						
Молоко кипяченое Тех карта № 77/78	150/200		Рыба, запеченная в омлете, Тех карта № 123 Овощное рагу, Тех карта № 162 Лимонный напиток, Тех карта № 38/37 Хлеб ржано-пшеничный, Тех карта № 114, 158	80/80 150/180 150/200 50/80				
10 день								
Каша манная молочная Тех карта № 47/55	200/250	Фрукты 80/90 Тех карта № 119	Горошек консервированный, Тех карта № 131 Суп с рыбными консервами, Тех карта № 109/108	40/60 250/200	Омлет натуральный, Тех карта № 11		100/100	
Бутерброд с маслом, Тех карта № 2,3	30/5; 40/7		Оладьи из пшеницы по-купецки Тех карта № 126 Соус сметанный с томатом, Тех карта № 127 Каша гречневая, Тех карта № 100/101	70/70 30/30 120/150	Молоко кипяченое, Тех карта № 78/77		150/200	
Чай с сахаром Тех карта № 5	150/200		Кисель фруктовый, Тех карта № 28/23 Хлеб пшеничный, Тех карта № 112/157	150/200 50/80	Хлеб пшеничный, Тех карта № 112/114		20/30	

В период с 01 марта до нового урожая, согласно СанПин 2.4.1.3049-13 об ограничении на использование овощей, производить замену блюд следующим образом:

Дни	Взаимозаменяемые блюда		примечания
2-й,	Салат витаминный (40/60), Тех карта № 43/44	Салат из консервированной кукурузы с луком (40/60), Тех карта № 121	

		или салат из зеленого горошка с луком (37/51), Тех карта № 121	
4-й	Салат из свежих огурцов с луком (40/60), Тех карта №155	Салат из свеклы с чесноком (40/60), Тех карта № 139	
8-й	Салат из свежей капусты с растительным маслом(40/60), Тех карта № 60/100	Салат из отварной моркови с чесноком (40/60), Тех карта №130	
7-й, 10-й	Салат из свежих огурцов с луком(40/60), Тех карта № 155	Горошек консервированный отварной или Кукуруза консервированная отварная (40/60), Тех карта №131	
3-й, 5-й	Салат из свежих помидор с луком (40/60), Тех карта № 132	Соленые помидоры (80/80), или икра кабачковая (40/60), Тех карта №33,34	
9-й	Салат из моркови и яблок (40/60), Тех карта № 86	Кукуруза консервированная отварная(40/60), Тех карта № 131	