

Десятидневное меню примерное
на осенне-зимний период (с 01.09.2018г. по 28.02.2019г.)

Владимир Владимирович Шереметьев
В. В. Шереметьев



завтрак	объем порций		второй завтрак	обед	объем порций		полдник	объем порций		объем порций		
	1-3	3-7			1-3	3-7		1-3	3-7	1-3	3-7	
Каша гречневая рассыпчатая Яйцо отварное Хлеб пшеничный с маслом, с сыром Чай с сахаром	100 1шт 30/5 10 150	130 1шт 40/6 15 180	10.00 Сок 200гр.	Суп вермишелевый на мясо костном бульоне Ленивые голубцы с мясом Салат луковый Компот из с/ф или свежих фруктов Хлеб ржаной	180 150 30 150 40	250 200 40 180 50	Молоко Печенье	150 1шт	180 2шт.	Булочка домашняя или открытый пирог с повидлом Суп молочный пшеничный Чай сладкий Хлеб пшеничный	50 10 180 150 20	70 15 200 180 30
Каша Геркулес молочная Хлеб пшеничный с маслом Кофейный напиток	180 30/5 150	200 40/6 180		Гороховый суп на м/к бульоне со сметаной Картофельное пюре или картофель отварной с маслом мясные котлеты или биточки Салат «Розовые щечки» Компот из с/ф или свежих фруктов Хлеб ржаной	180 100 70 40 150 40	250 150 80 60 180 50	Сок Гренки	200 11	200 15	Салат морковно-яблочный или морковный Пудинг творожный, творожно - рисовый или лапшевник Соус сметанный Кисель Хлеб пшеничный	60 130 30 150 20	70 150 40 180 30
Каша пшеничная молочная Хлеб пшеничный с маслом сыром Какао на молоке	180 30/5/ 10 150	200 40/6 15 180		Свекольник на м/к бульоне со сметаной Вак бэлеш с мясом Салат полевой Компот из с/ф или свежих фруктов Хлеб ржаной	180 80 50 150 40	250 100 70 180 50	Молоко или Сок Вафли	150 200 1шт	180 200 2шт	Овощное рагу Биточки рыбные Чай сладкий Хлеб пшеничный	180 70 150 20	200 80 180 30
Каша манная молочная Хлеб пшеничный с маслом Кофейный напиток	180 30/5 150	200 40/6 180		Щи на курином бульоне со сметаной Плов из курицы или рис отварной и биточки куриные Салат «Мозаика» Компот из с/ф или свежих фруктов Хлеб ржаной	180 150 100 60 30 150 40	250 200 130 70 70 180 50	Сок Пряник	200 1шт	200 1шт	Сырники или творожный омлет Сметанный соус Салат "Витаминка" Кисель Фрукт Хлеб пшеничный	130 110 30 60 150 1 20	150 125 40 70 180 1 30
Каша «Дружба» молочная Хлеб пшеничный с маслом Какао на молоке	180 30/5/ 150	200 40/6 180		Расолюнок на м/к бульоне со сметаной или суп овощной Макароны отварные Мясной гуляш или Бефстроганов Салат из свежей капусты Компот из с/ф или свежих фруктов Хлеб ржаной	180 100 70 30 150 40	250 130 80 60 180 50	Молоко Гренки	150 11	180 15	Плюшки московские или блины с повидлом Салат полевой Чай сладкий с молоком Хлеб пшеничный Фрукт	50 90 10 50 150 20 1	70 105 15 70 180 30 1
Макароны отварные с маслом Яйцо отварное Хлеб пшеничный с маслом сыром Чай сладкий	120 1шт 30/5 10 150	140 1шт 40/6 15 180		Суп рисовый на м/к бульоне Капуста тушеная Котлеты мясные Салат луковый Компот из с/ф или свежих фруктов Хлеб ржаной	180 100 70 30 50 40	250 150 80 40 80 50	Молоко вафли	150 1шт	180 2шт	Суп с рыбой или картофельное пюре Рыба тушеная с овощами Булочка с присыпкой Чай сладкий Хлеб пшеничный	180 100 120 50 150 20	250 130 140 70 180 30
Каша манная молочная Хлеб пшеничный с маслом Кофейный напиток	180 30/5 150	200 40/6 180		Борщ на м/к бульоне со сметаной Жаркое по-домашнему или Азу по – татарски с мясом Компот из с/ф Хлеб ржаной Салат из свежей капусты	180 150 150 40 30	250 220 180 50 60	Сок Гренки	200 11	200 15	Салат «Витаминка» Ватрушка «Королевская» Сметанный соус Кисель Хлеб пшеничный	60 125 30 150 20	70 140 40 180 30
Каша пшеничная молочная Хлеб пшеничный с маслом и сыром Какао на молоке	180 30/5 10 150	200 40/6 15 180		Домашняя лапша или суп затируха на м/к бульоне Ленивые голубцы с мясом Салат полевой Компот из с/ф Хлеб ржаной	180 150 50 150 40	250 200 70 180 50	Молоко Печенье	150 1шт	180 2шт	Рыбные тифтели в томатном соусе или суфле рыбное Картофель отварной Салат свекольный Чай сладкий Хлеб пшеничный	120 30 80 100 70 150 20	140 40 105 130 80 180 30