



Примерное десятидневное меню
 (с 01.09.2019г. по 28.02..2020г.)

д н и	завтрак	объем порций		второ й завтра к	обед	объем порций		полдник	объем порций		ужин	объем порций	
		1-3	3-7			1-3	3-7		1-3	3-7		1-3	3-7
1	Каша гречневая рассыпчатая Хлеб пшеничный с маслом, с сыром Чай с сахаром Яйцо отварное	100 30/5 10 150 1шт	130 40/6 15 180 1шт	Сок 100.	Суп вермишелевый на м/к бульоне Ленивые голубцы с мясом Салат луковый Компот из с/ф или свежих фруктов Хлеб	180 150 30 150 150 40	250 200 40 180 180 50	Кефир Булочка домашн.	100 50	130 70	Суп молочный пшеничный Чай сладкий Хлеб Печенье	180 150 20 1шт.	200 180 30 2шт
2	Каша геркулесовая молочная Хлеб с маслом Кофейный напиток	180 30/5 150	200 40/6 180	сок 100	Суп гороховый на м/к бульоне со сметаной Картофельное пюре мясные котлеты или Картофель отварной Компот из с/ф Хлеб Салат свекольный	180 100 70 150 40 30	250 150 80 180 50 60	Молоко Гренки	150 11	180 15	Салат морковный или морковно-яблочный Пудинг творожный или творожно-рисовый или лапшевник Соус сметанный Кисель Хлеб	50 130 30 150 20	60 150 40 180 30
3	Каша пшеничная молочная Хлеб с маслом сыром Какао на молоке	180 30/5 10 150	200 40/6 15 180	сок 100	Свекольник на м/к бульоне со сметаной Вак бэлеш с мясом Компот из с/ф или свежих фруктов Хлеб Салат студенческий	180 90 150 40 30	250 110 180 50 50	Молоко Вафли	150 1шт	180 2шт	Овощное рагу Биточки рыбные Чай сладкий Хлеб	180 70 150 20	200 80 180 30
4	Каша манная молочная Хлеб пшеничный с маслом Кофейный напиток	180 30/5 150	200 40/6 180	Сок 100	Щи на курином бульоне со сметаной Плов из курицы или рис отварной и биточки куриные Салат здоровье Компот из с/ф Хлеб	180 150 100 30 150 40	250 200 130 60 180 50	Кефир Пряники Фрукт	100 1шт 1	130 1шт 1.	Сырники или творожный омлет Соус сметанный Морковь с сахаром Кисель Хлеб	130 110 30 50 150 20	150 125 40 60 180 30
5	Каша «Дружба» молочная Хлеб пшеничный с маслом Какао на молоке	180 30/5/ 150	200 40/6 180	Сок 100	Рассольник на м/к бульоне со сметаной Макароны отварные Мясной гуляш или бефстроганов Компот из с/ф или свежих фруктов Хлеб ржаной Салат из свежей капусты	180 100 70 150 40 30	250 130 80 180 50 60	Молоко Гренки	150 11	180 15	Плюшки московские или блины с повидлой Чай сладкий с молоком Хлеб Салат студенческий	50 90 10 150 20 30 30	70 100 15 180 30 50
6	Макароны отварные маслом Хлеб с маслом сыром Чай сладкий Яйцо отварное	100 30/5 10 150 1шт	130 40/6 15 180 1шт	Сок 100.	Суп рисовый на м/к бульоне Капуста тушеная Котлета мясная Компот из свежих фруктов Хлеб Салат луковый	180 100 70 150 40 30	250 150 80 180 50 40	Кефир Булочка присыпк.	100 50	130 70	Суп рыбный или картофельное пюре Рыба тушеная с овощами Чай сладкий Хлеб Вафли	180 100 120 150 20 1шт.	250 130 140 180 30 2шт
7	Каша манная молочная хлеб с маслом Кофейный напиток	180 30/5 150	200 40/6 180	сок 100	Борщ на м/к бульоне со сметаной Жаркое по-домашнему или Азу по - татарски Компот из с/ф или св. фруктов Хлеб Салат из свежей капусты	180 180 150 40 30	250 220 180 50 60	Молоко Гренки	150 11	180 15	Ватрушка королевская Соус сметанный Кисель Морковь с сахаром Хлеб	125 30 150 50 20	140 40 180 60 30
8	Каша пшеничная молочная Хлеб с маслом сыром Какао на молоке	180 30/5 10 150	200 40/6 15 180	Сок 100.	Суп домашняя лапша или суп затируха на м/к бульоне Ленивые голубцы с мясом. Компот из с/ф Хлеб Салат студенческий	180 150 150 40 30	250 200 80 180 50	Молоко Печенье	150 1шт	180 2шт	Рыбные тефтели в томатном соусе или суфле рыбное Картофель отварной Чай сладкий Салат свекольный Хлеб	120 80 100 150 50 20	140 105 130 180 60 30
9	Каша рисовая молочная Хлеб с маслом Кофейный напиток	180 30/5 150	200 40/6 180	Сок 100	Суп кудрявый на курином бульоне Картофельное пюре Биточки куриные или гуляш или овощное рагу . Компот из с/ф или свежих фруктов Салат здоровье Хлеб	180 100 60 180 150 30 40	250 150 70 200 180 60 50	Кефир Вафли фрукты	100 1шт 1шт	130 2шт. 1шт.	Салат морковно-яблочный Ватрушки с творогом или сочни с творогом Кисель Хлеб Хлеб	50 80 90 150 20	60 100 100 180 30

10	Каша ячневая молочная	180	200	Сок 100	Суп овощной на курин. бульоне или крестьянский	180	250	Молоко	150	180	Омлет яичный	80	115
	Хлеб с маслом	30/5	40/6		Гречневая каша	100	130	Гренки	11	15	Салат студенческий	30	50
	Какао на молоке	150	180		Куриными биточками или	60	70	Фрукт	1шт	1шт	Чай сладкий	150	180
					Гуляш из мяса птицы	70	80				Хлеб	20	30
					Салат из свежей капусты	40	60				Фрукты	1	1
					Компот из с/ф	150	180						
					Хлеб	40	50						