

10 дневное меню ЗОП от 01.03.2025 г



День 1 - ый	День 2- ой	День 3 - ий	День 4 - ый	День 5 - ый	День 6 - ой	День 7 - ой	День 8 - ой	День 9 - ый	День 10 - ый
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная 140/3-180/5	Каша полбяная молочная 140/3-180/3	Каша ячневая.молоч. с мас/слив 140/4-180/5	каша геркулес. 140/3-180/5	Суп молочный со звездочками крупой 180-200	Каша пшениная молочн. с маслом сливочн. 140/4-180/5	Каша ячневая молочная с м.с. 140/3-180/5	Каша манная молочн. с маслом сливочным 140/3-180/5	Каша пшеничная молочная с м/с 140/3-180/3	Каша Геркулесовая молочная с м/с 140/5-180/3
Софейный напиток с молоком 180/6-180/6	Какао с молоком сахаром 180/6-180/6	Чай с молоком, сахаром 180/6-180/6	Кофейный напиток с молоком 180/6-180/6	Какао с молоком 150/6-180/6	Чай с молоком, сахаром 180/6-180/6	кофейн.напиток с молоком 180/6-180/6	Какао с молоком 180/6-180/6	Чай с молоком, сахаром 180/6-180/6	Кофейный напиток с молоком 180/6-180/6
Бутерброд с маслом сливочным 25/5/5-30/5/5	Бутербр.С, м/ слив. 25/5-30/5	Бутерброд с маслом сливочным 25/5-30/5	Бутерброд с м/с сыром. 25/5/5-30/5/5	Бутер. с м/сливочным 25/5-30/5/	Бутерброд с маслом слив.с сыром 25/5/5-30/5/5	Бутерброд с маслом сливочным 25/5/30/5/	Бутерброд с маслом сливочным 25/5-30/5	Бутерброд с сыром и мас.сливочным 25/5/5-30/5/5	Бутерброд с маслом сливочным 25/5-30/5
2-ой завтрак									
Кисломолочный напиток 150-180	сок 200-200	Кисломолочный напиток 150-180	сок 200-200	Кисломолочный напиток 150-180	сок 200-200	Кисломолочный напиток 150-180	сок 200-200	Кисломолочный напиток 150-180	сок 200-200
ОБЕД									
капуста тушеная доп гпнрир 30-50	Салат с картофелем и зеленым горошком к/с 40-60	Салат из припуш. Морковью с яблоками150/10-180/10	салат из зел горошка.30-50	Салат из отварной свеклы 40-60	икра морковная 30-50	Салат карт.с зел.горошком 40-60	салат из отв.свеклы с раст.маслом 40-60	Салат из припуш. Морковью с яблоками150/10-180/10	салат из зел горошка.30-50
Суп веремеш. с картоф с мясными фрикад 150/10-180/10	БОРЩ со св кап, картоф на к/ б, со сметаной 150/5-170/7	Суп картоф пшениный на бульоне, с мясом индейки.150/10-180/10	Суп картоф ГОРОХ, на к/б 150-180	запек.с мясом со смет.соусом 130/20-150/30	Суп из овощей на к.б с мясом птицы со сметаной 150/10/5-180/10/7	суп картоф. с клецками на к.б 150-180	ПЦИ со св капустой с картоф.с мясными фрикад.со сметаной 150/10/5-180/10/7	РАССОЛЬНИК ленинг.на мясн. бульоне, со сметан 150/6-180/7	СУП-ЛАПША домашняя на к/б 150-180
Котлеты рубленые из говядины 50-70	Плов из отварной птицы с рис. крупой 150-200	биточки руб.из рыбн зап.в томат соусе 40/20-50/20	фрикад.с птицы 60-80		котлеты рыбные50-70	тефтели курин. запечн в смет. томат соусе 40/20- 50/25	биточки рубленные из рыбы 50-80	макарон.изд.отварн 110-130	Биточки "Домашние" 50-70
Пюре картофельное 120-140		макаронные изд отв с маслом110/3-130/3	*Рагу из овощей 110-130	рассо. дом.с мясн фрик с смет150/10/5-180/10/5	рис отварн.расыпчат с м/слив 110/2-130/3	каша гречневая рассыпч.с овощами с м.слив.110/2-130/3	пюре картофельное 120-140	гуляш из отв.индейки .30/30-40/40	рис отварн.расып.с м/с 110/2-130/3
Напиток из сухофруктов 150-180	Компот из свежих яблок 150-180	кисель 150-180	компот из урюка 150-180	Компот из изюма и яблок 150-180	напиток из с.ф 150-180	компот из свеж яблок 150-180	Компот из урюка 150-180	кисель150-180	компот из изюма и яблок 150-180
Хлеб пшен. 15-25	Хлеб пшеничный 20-25	Хлеб пшеничный 20-20	Хлеб пшеничный 25-35		хлеб пшени 25-30		хлеб пшенич 25-30		
Хлеб ржаной 35-45	Хлеб ржаной 45-35	Хлеб ржаной 35-45	Хлеб ржаной 45-45	хлеб ржаной 40-45	хлеб ржаной 35-45	Хлеб ржаной 35-45	Хлеб ржаной 35-45	Хлеб ржаной 35-45	Хлеб ржан.35-45
ПОЛДНИК									
Чай с сах.150/6-180/5	Чай с сах. и лимон.150/5/5 180/6/7	напиток из шипов.150/5-180/6	Чай с сахаром 150/5 - 180/6	ватрушка королев.130/150	Фрукты свежие 100-100	гребешок с повидлом 40-60	Чай с сахаром 150/5/-180/6	чай с сахаром и лимон.150/5/50180/6/7	жаркое из индейки 150-180
Булочка дорожная 35-50	запек. Творожная с молоком сгущ.110/20-130/20	эчпочмак с мясн.фаршем. 75-100	омлет нат. 130/150	Чай с сахаром и лимоном 150/5/5-180/6/7	макарон.изд.отварн с сыром130-150	напиток из шиповника150-180	омлет натуральн.130-150	слойка сладкая35-35	напиток из шиповника150/6-180/5
Фрукты свежие 100-100			фрукты.свеж120-120		чай с мармеладом160/10-160/10	фрукты свеж. 100/100		фрукты свежие100-100	кондитер.издел. 20-40