



Невзорова С. В.

Примерное десятидневное меню

День: первый
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак		
302.06	Каша вязкая манная с джемом	200/10
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/40
	Яблоко свежее	150
686.01	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7
Обед		
20	Салат "Дары осени"(из свежих помидоров и огурцов)	100
139.02	Суп картофельный с горохом и мясом	250/25
437	Гуляш из говядины	80/50
638	Компот из кураги	200
	Хлеб Дарницкий	60
508	Гарнир: Каша гречневая	180

День: второй
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак		
367	Галушки творожные со сметаной	150/20
	Кондитерское изделие без крема	30
	Банан свежий	180
693	Какао с молоком	200
Обед		
40	Салат "Витаминный"	100
128	Щи по-уральски с мясом	250/25
436	Жаркое по-домашнему	50/150
633	Компот из свежих яблок и сливы	200
	Хлеб "Fazer" овощи-микс(кап/морк)	60

День: третий
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная
я
категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак		
344	Омлет, фаршированный мясными продуктами	150
740	Шанежки наливные с яйцами с сах.пудрой	50/6
685.03	Чай с сахаром и молоком	150/50/15
	Хлеб пшеничный	50
Обед		
140.02	Суп картофельный с мясными фрикадельками и макаронными изделиями	250/30
362	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	200/20
	Слива свежая	80
407	Сок яблочный	200
	Хлеб "геркулес" зерновой	60

День: четвертый
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная
я
категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак		
305	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200
6	Бутерброд с маслом и колбасой п/к	30/10/40
	Груша свежая	140
685	Чай с сахаром	200/15
Обед		
14	Салат зеленый с огурцами	100
159	Солянка рыбная	250/30
491	Чахохбили из курицы	100
639	Компот из смеси сухофруктов	200
	Хлеб Дарницкий	60
511	Гарнир:Рис отварной	180

День: пятый
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная
я
категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак		
729	Блинчики "Полесские" со сметаной	150/20
	Кондитерское изделие без крема	50
	Яблоко свежее	150
693	Какао с молоком	200
Обед		
17	Салат из соленых огурцов с луком	100
168	Суп-пюре из разных овощей с мясом	250/25

401	Пудинг рыбный (паровой)	85/10
631.05	Компот из свежей вишни	200
	Хлеб "Fazer" овощи-микс(кап/морк)	60
554	Сложный гарнир № 2(Карт.пюре со стручковой фасолью)	180

День: шестой
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак		
307	Каша из тыквы с маслом	200/10
550	Профитроли	50
674	Яблоко печеное	75
685	Чай с сахаром	200/15
Обед		
72	Винегрет с сельдью	100
144	Суп из овощей с фасолью и мясом	250/25
505	Кнели из курицы (паровые)	80/10
631.03	Компот из свежих груш	200
	Хлеб "Геркулес" зерновой	60
534	Гарнир:Капуста тушенная	180

День: седьмой
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак		
302.08	Каша вязкая рисовая с изюмом и маслом	200/10
6	Бутерброд с маслом и колбасой п/к	30/10/40
	Мандарин свежий	80
685.02	Чай с сахаром, яблоком и корицей	200/15/7
Обед		
24	Салат "Полоньский"	100
117	Борщ полтавский с курицей, галушками и сметаной	250/25/45/10
438	Азу из говядины	50/150
	Кондитерское изделие без крема	30
	Сок вишневый	200
	Хлеб "Fazer" овощи-микс(карт/лук)	60

День: восьмой
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3

Завтрак		
344	Омлет, фаршированный мясными продуктами	150
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/40
	Апельсин свежий	160
686.01	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7
	Хлеб пшеничный	50
Обед		
60	Салат по-шекински	100
134	Суп крестьянский с крупой рисовой, мясом и сметаной	250/25/15
433	Мясо тушеное	80/50
631.02	Компот из свежих мандаринов	200
	Хлеб "геркулес" зерновой	60
516	Гарнир: Макароны изделия отварные	180

День: девятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная

я

категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак		
735	Оладьи с яблоками и сгущенным молоком	150/20
	Груша свежая	140
693	Какао с молоком	200
Обед		
25	Салат "Степной"	100
132	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250/25/15
369,607	Рыба отварная соусом польским	100/50
638	Компот из кураги	200
	Хлеб "геркулес" зерновой	60
520	Гарнир:Пюре картофельное	180

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная

я

категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак		
304	Каша "Боярская" (из пшена с изюмом)	200
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/40
	Банан свежий	180
685.02	Чай с сахаром, яблоком и корицей	200/15/7
Обед		
30	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100
174	Суп-пюре из цветной капусты с мясом	250/25
449	Биф рубленый	80
	Сок мультфрукт	200
	Хлеб "Fazer" овощи-микс(карт/лук)	60
541	Гарнир: Рагу из овощей(3-й вариант)	180

