

Утверждаю  
 Директор п.с.м./салом  
 ТОО «Баларкан 2030»

Шамалова А.К.  


## Десятидневное меню на летний период на 2024 -2025 год

1-день	<b>Завтрак</b>	1. Каша пшеничная-молочная	180	200	Молоко-180 гр, пшеничная крупа -15 гр, сахар - 5 гр, масло сливочное - 5 гр.
		2. Чай сладкий	180	200	Сахар - 10 гр, чай - 2 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5-10	40-5-10	Хлеб пшеничный - 40 гр, масло сливочное - 5 гр.
	<b>Обед</b>	1. Фрукты	60	60	Яблоко - 60 гр
		1. Борщ на кв	180	200	Масло - 20 гр, томат - 5 гр, свекла - 10 гр, масло растительное - 2 гр, картофель - 40 гр, капуста - 40 гр, лук - 10 гр, морковь - 10 гр, фасоль - 15 гр, специи - 30 гр, соль - 2 гр
		2. Картофельное	210	230	Молоко - 80 гр, рис - 30 гр, масло сливочное - 5 гр, масло растительное - 3 гр, лук - 25 гр, морковь - 25 гр, соль - 10 гр, уксус - 2 гр, перец, паприка, чеснок - 1 гр
		Салат из свеклы и заправки	30	60	Свекла - 30 гр, помидор - 10 гр, лук - 5 гр, масло растительное - 1 гр, соль - 1 гр
		3. Компот из сухофруктов + витамин	180	200	Сухофрукты - 20 гр, сахар - 10 гр, витамин С - 0,05 гр
		Хлеб пшеничный в раздаточной	40-40	40-40	Хлеб ржаной - 40 гр, хлеб пшеничный - 40 гр
	<b>Полдник</b>	1. Пряник	15	20	Пряник - 20 гр
	2. Каша с яблоком	180	200	Каша - перловка - 2 гр, молоко 100 гр, сахар - 10 гр.	
<b>Ужин</b>	1. Каша геркулесовая молочная	200	250	Молоко - 180 гр, овсянка - 15 гр, масло слив - 5 гр, сахар - 5 гр	
	2. Чай сладкий	180	200	Чай - 1 гр, сахар - 10 гр	

2-день	Завтрак	1. Каша кукурузная молочная	180	200	Молоко - 180 гр, кукурузная крупа - 15 гр, сахар - 5 гр, масло сливочное - 5 гр.	
		2. Чай сладкий	180	200	Сахар - 10 гр, чай - 1 гр.	
		3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40-5	40-5	Хлеб пшеничный - 40 гр, масло - 5 гр, сыр - 10 гр.	
	10-00	1. Фрукты	60	60	Груша - 60 гр.	
	Обед	1. Суп греческий на юб	180	200	Мясо - 20 гр, гречка - 10 гр, масло растительное - 2 гр, картофель - 80 гр, лук - 10 гр, морковь - 10 гр, соль - 2 гр.	
		2. Жаркое по-домашнему	200	230	Мясо - 80 гр, масло растительное - 3 гр, масло сливочное - 5 гр, лук - 25 гр, картофель - 150 гр, соль поваренная - 2 гр, лав лист, зелень - 1 гр.	
		Салат из свеклы	50	60	Помидоры - 20 гр, капуста - 20 гр, огурцы - 30 гр, масло - 1 гр.	
		3. Компот из фруктов	180	200	Сухофрукты - 55 гр, сахар - 10 гр.	
			Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной - 40 гр, хлеб пшеничный - 40 гр.
	Полдник	1. Творожно-морковная запеканка	15	20	Творог - 20 гр, морковь - 30 гр, яйца - 0,15 гр, масло слив - 5 гр, манная крупа - 5 гр, сметана - 10 гр.	
2. Чай сладкий		180	200	Молоко - 40 гр, чай - 1 гр, сахар - 10 гр.		
Ужин	1. Суп пшеничный молочный	200	250	Молоко - 180 гр, пшено - 5 гр, масло слив - 5 гр, сахар - 5 гр.		

3-день	Завтрак	1. Каша молочная «Дружба»	180	200	Молоко - 180 гр, крупа пшеница - 5 гр, рис - 10 гр, сахар - 5 гр, масло сливочное - 5 гр.	
		2. Чай сладкий	180	200	Сахар - 10 гр, чай - 1 гр.	
		3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5-10	40-5-10	Хлеб пшеничный - 40 гр, масло сливочное - 5 гр.	
	10-00	1. Фрукты	60	60	Яблоко - 60 гр.	
	Обед	1. Рассольник на юб	180	200	Мясо - 20 гр, сметана - 10 гр, масло растительное - 2 гр, картофель - 80 гр, лук - 15 гр, морковь - 15 гр, перловка - 5 гр, томат - 5 гр, зелень - 1 гр, соль - 2 гр.	
		2. Макароны с мясной подливкой	200	230	Мясо - 80 гр, масло растительное - 3 гр, лук - 25 гр, соль поваренная - 2 гр, морковь - 25 гр, макароны - 30 гр, зелень, лавр лист, черный перец - 0,2 гр.	
		Салат из св. капусты и св. огурцов	50	60	Огурцы - 30 гр, капуста - 50 гр, растит. масло - 1 гр.	
		3. Кнели с виг «С»	180	180	Кнели - 25 гр, сахар - 5 гр, витамин «С» - 0,005	
			Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной - 40 гр, пшеничный - 40 гр.
	Полдник	1. Сушки	10	15	Сушки - 15 гр.	
2. Какао с молоком		180	200	Какао - порошок - 2 гр, молоко - 100 гр, сахар - 10 гр.		
Ужин	1. Каша молочная молочная	180	200	Молоко - 180 гр, манная крупа - 15 гр, сахар - 5 гр, масло сливочное - 5 гр.		
	2. Чай сладкий	180	200	Чай - 1 гр, сахар - 10 гр.		

4-лет	Завтрак	1. Каши рисовая молочная	180	200	Молоко-180гр, рис - 15гр, сахар-5гр, масло сливочное - 5гр.
		2. Чай сладкий	180	200	Сахар - 10 гр, чай - 4 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5	40-5	Хлеб пшеничный -40 гр, масло сливочное -5гр.
	10-00	1. Фрукты	60	60	Банан - 60 гр.
	Обед	1. Суповый м/б	180	200	Мясо-20гр, свекла - 80гр, масло растительное -2 гр, картофель-80 гр, лук -10гр, морковь -10гр, соль -2 гр, зелень - 1гр, сметана - 10гр.
		2. Пельмени	200	230	Мясо -80гр, картофель -20гр, яйцо -0,1гр, масло слив - 5 гр, лук-25 гр, мука - 20гр, раст масло - 3гр, соль Поджаренная- 3гр, перец, лав. лист, зелень-2гр.
		Салат из св. капусты и св. помидор	50	60	Капуста -30 гр, помидор - 30гр, масло растительное -1 гр, соль - 1гр, лук -5гр
		3. Компот из сухофруктов + витамин С	180	200	Сухофрукты -20 гр, сахар -10гр, витамин С
	Подзав.	1. Пряник	40-40	40-40	Хлеб ржаной -40 гр, пшеничный -40гр.
			25	25	Пряник -25гр.
Ужин	2. Чай сладкий	200	200	Чай - 1гр, сахар - 10гр.	
	1. Каши ячневая молочная Чай сладкий	200	250	Молоко - 180гр, ячма - 15гр, слив. масло -5гр, сахар -5гр, чай -4гр, сахар - 10гр	

5-лет	Завтрак	1. Каши пшеница молочная	180	200	Молоко -180 гр, пшеница крупа -15 гр, сахар -5 гр, масло сливочное -5гр.
		2. Чай сладкий	180	200	Сахар -10 гр, чай -1 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом и с сыром	40-5-10	40-5-10	Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное -5гр, сыр - 10гр
	10-00	1. Фрукты	60	60	Яблоко - 60гр
	Обед	1. Суп харчо на м/б	180	200	Мясо-20гр, масло растительное -2 гр, чеснок - 1гр, картофель -80гр, лук -10гр, морковь -40гр, рис - 5гр, томат - 5гр.
		2. Сложный гарнир с мясом	200	230	Мясо -80гр, масло сливочное -5гр, масло растительное - 4гр, капуста-110гр, лук-25 гр, морковь -25 гр, картофель - 150гр, соль Поджаренная -2гр, перец, лав. лист, зелень -2 гр, сладкий перец - 10гр
		3. Кисель + витамин «С»	50	60	Кисель -25 гр, сахар -5 гр, лимон
		Хлеб пшеничный и ржаной	50	60	Хлеб ржаной -40гр, пшеничный -40гр.
	Подзав.	1. Булочка по-домашнему	40+40	40+40	
			20	20	Мука -30гр, яйцо - 0,15гр, слив. масло - 5гр, молоко - 20гр, дрожжи - 1гр, сахар - 10гр.
Ужин	2. Кефир	200	200	Кефир -200гр.	
	1. Суп вермишелевый молочный 2. Чай сладкий	200 180	250 200	Молоко -180 гр, вермишель -5 гр, сахар -5 гр, масло сливочное -5гр чай - 1гр, сахар - 10гр.	

6-день	Завтрак	1.Каша манная молочная	180	200	Молоко-180гр, манка-15гр, сахар-5гр, масло сливочное - 5гр.
		2.Чай сладкий	180	200	Сахар -15 гр, чай -1 гр.
		3.Хлеб пшеничный с маслом	40-5	40-5	Хлеб пшеничный -40 гр, масло сливочная -5гр.
	10-00	1.Фрукты	60	60	Фрукты -60 гр.
	Обед	1.Суп крестьянский на кв	180	200	Мясо-20гр, картофель -80 гр, лук-10 гр, морковь-10 гр, масло растительное - 2 гр, пшено - 5гр, яйцо - 0,1гр, растит масло - 2гр.
		2.Ленивые голубцы	200	230	Мясо -80 гр, рис -15гр, масло сливочное -5гр, морковь - 25гр, лук-25 гр, капуста-120 гр, соль водированная-2гр, масло растит - 3гр,перец, лав. лист, зелень-2гр.
		Салат из св огурцов и помидор	50	60	Огурцы св -30гр, помидоры - 30 гр, масло растительное -1гр, лук - 10г.
		3. Компот из сухофруктов + витамин	180	200	Сухофрукты -20 гр, сахар -10гр, витамин «С»-0,05гр
		Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной -40 гр, пшеничный -40гр.
	Полдник	1.Печенье	10	10	Печенье -20гр.
2. чай сладкий		180	200	Чай -1гр, сахар -15 гр.	
Ужин	Суп вермишелевый с куриным мясом Чай сладкий	200	250	Мясо куриц - 50гр, вермишель - 5гр, лук -15 гр, морковь - 15гр, масло сливочное -5гр.	
				Чай -1гр, сахар -10 гр	

7-день	Завтрак	1.Каша рисовая молочная	180	200	Молоко -180гр, крупа рисовая -15 гр, сахар -5 гр, масло сливочное -5гр.
		2.Чай сладкий	180	200	Сахар -10гр, чай -2 гр.
		3.Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40-5-10	40-5-10	Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное -5гр, сыр -10 гр.
	10-00	1.Фрукты	60	60	Банан -60 гр
	Обед	1.Ланша по - домашнему на кв	180	200	Мясо -20 гр, мука желез - 25гр, масло растительное -2 г, картофель -80гр, лук -10 гр, морковь -10 гр, соль - 2гр, яйцо - 0,1 гр
		2. Гречка с мясным гарниром	200	230	Мясо-80 гр, гречка -30гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-3гр, лук -25 гр,морковь -20гр, соль подированная - 2гр, перец, лав.лист, зелень-2 гр.
		Салат св огурцов и св капуста	50	60	Капуста св - 50гр, огурцы св- 30гр, масло растительное-1 гр., соль - 1гр
		3.Кисель с витам «С»	180	200	Кисель -25 гр, сахар -5гр, Витамин «С»-0,05гр
		Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной -40 гр, пшеничный - 40гр.
	Полдник	1.Сушки	25	25	сушки - 10гр
2.Какао с молоком		200	200	Какао -2гр, молоко 100 гр, сахар -10 гр.	
Ужин	1.Каша кукурузная молочная	200	250	Молоко -180 гр, крупа кукурузная -15 гр, сахар -5 гр, масло сливочный -5 гр.	
	2.чай сладкий	200	200	Чай - 1гр, сахар - 10гр	

Защиты	1. Каши из хлопчатого молока	180	200	Молоко - 180 гр, крупа хлопчатая - 5 гр, крупа овсяная - 5 гр, крупа пшеничная - 5 гр, сахар - 5 гр, масло сливочное - 5 гр.
	2. Чай сладкий	180	200	Чай - 1 гр, сахар - 10 гр
	3. Хлеб пшеничный с изюмом и сахаром	40-5	40-5	Хлеб пшеничный - 40 гр, масло сливочное - 5 гр, сахар - 10 гр
Обед	1. Фрукты	60	60	Фрукты - 60 гр
	1. Суп молочный с маком	180	200	Молоко - 20 гр, рис - 5 гр, масло растительное - 2 гр, картофель - 80 гр, лук - 10 гр, морковь - 10 гр, соль - 2 гр.
	2. Картофельные оладьи с майонезом	200	230	Молоко - 80 гр, картофель - 150 гр, яйцо одно - 5 гр, мука пшеничная высшего сорта - 5 гр, масло растит - 5 гр, лук - 25 гр, соль поваренная - 2 гр, майонез - 0,1 гр, зелень, лавр лист.
	Салат из овощей огурцы и помидоры	90	60	Сливочный майонез - 40 гр, лук - 10 гр, масло растит - 1 гр
	3. Компот из сухофруктов с сахаром и «С»	180	200	Сухофрукты - 15 гр, сахар - 5 гр, лимон - 0,005 гр
Хлеб	Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной - 40 гр, пшеничный - 40 гр
	1. Пирожки	20	20	Пирожки - 20 гр.
Напитки	Чай с мятой	200	200	чай - 1 гр, сахар - 10 гр, молоко - 100 гр.
	Ужин			
Ужин	1. Суп молочный с маком	70	80	молоко - 180 гр, масло слив - 5 гр, рис - 5 гр.
	2. Чай сладкий	180	200	Чай - 1 гр, сахар - 10 гр

Защиты	1. Каши молочные геркулесовая	180	200	Молоко - 180 гр, овсянка - 15 гр, рис - 10 гр, сахар - 5 гр, масло сливочное - 5 гр.
	2. Чай сладкий	180	200	Сахар - 10 гр, чай - 1 гр.
	3. Хлеб пшеничный с изюмом, сахаром	40-5-10	40-5-10	Хлеб пшеничный - 40 гр, масло сливочное - 5 гр, сыр - 40 гр.
Обед	1. Фрукты	60	60	Апельсины - 60 гр
	1. Суп из овощей	180	200	Рыба - 100 гр, картофель - 80 гр, лук - 10 гр, морковь - 10 гр, соль - 2 гр, масло растит - 2 гр, соль - 2 гр
	2. Рыб. суповый с маринованным мясом	200	230	Мясо птицы - 80 гр, рис - 30 гр, масло растительное - 4 гр, масло сливочное - 5 гр, лук - 25 гр, морковь - 25 гр, соль поваренная - 2 гр, перец, лав. лист, зелень - 2 гр.
	Салат из св. капусты и св. огурцов	90	60	Помидоры - 30 гр, огурцы - 30 гр, лук - 10 гр, масло растит - 1 гр, соль - 1 гр
	3. Компот с мят «С»	180	200	Кисель - 25 гр, сахар - 5 гр, мят С - 0,05 гр
Хлеб	Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной - 40 гр, пшеничный - 40 гр.
	1. Пирожки	15	15	Пирожки - 20 гр
Напитки	2. Каши с маком	180	200	Каши - 2 гр, молоко 100 гр, сахар - 10 гр.
	Ужин			
Ужин	1. Макароны с сыром	200	250	Макароны - 25 гр, сыр - 10 гр, масло слив - 5 гр, сахар - 5 гр.
	2. Чай сладкий			Чай - 1 гр, сахар - 5 гр

10-лет.	Завтрак	1. Каши молочная гречневая	180	200	Молоко - 180 гр, гречка - 15 гр, шпек - 5 гр, сахар - 5 гр, масло сливочное - 5 гр.
		2. Чай сладкий	180	200	Сахар - 15 гр, чай - 2 гр
		3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40-5	40-5	Хлеб пшеничный - 40 гр, масло сливочное - 5 гр, сырок - 10 гр
	10-00	1. Фрукты	60	60	Яблоки - 60 гр
	Обед	1. Суп гороховый на кв	180	200	Мясо - 20 гр, горох - 15 гр, масло растительное - 2 гр, картофель - 80 гр, лук - 15 гр, морковь - 15 гр, соль - 2 гр
		2. Макароны с мясной подливой	200	230	Мясо - 80 гр, макароны - 30 гр, масло растительное - 5 гр, лук - 25 гр, слив масло - 5 гр, морковь - 25 гр, Соль поваренная - 2 гр, перец, лавровый лист, зелень - 2 гр
		Салат из св. овощей	50	60	Св. огурцы - 30 гр, помидоры - 20 гр, капуста - 20 гр, лук - 10 гр, растительное масло - 1 гр, соль - 1 гр.
		3. Компот из сухофруктов + витамин	180	200	Сухофрукты - 15 гр, сахар - 10 гр, витамин С - 0,05 гр
		Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной - 40 гр, пшеничный - 40 гр.
	Полдник	1. Ватрушка с творогом	25	25	Мука железосодержащая - 30 гр, творог - 50 гр, яйца - 0,1 гр, слив масло - 5 гр, сахар - 10 гр, дрожжи - 1 гр, молока - 20 гр.
2. Кефир		200	200	Кефир - 200 гр	
Ужин	1. Суп картофельный	200	250	Картофель - 150 гр, лук - 10 гр, морковь - 10 гр, масло слив - 5 гр	
	2. Чай сладкий	180	200	Чай - 1 гр, сахар - 10 гр	