

Утверждено
 Директор учреждения
 (подпись)
 (подпись)

Десятидневное меню на зимний период на 2023-2024 год

Завтрак	Воскресенье	1. Каши пшеничная-молочная	180	260	Молоко - 140гр, пшеничная крупа - 14 гр, сахар - 6 гр, масло сливочное - 5 гр.
		2. Чай сладкий	180	300	Сахар - 10 гр, чай - 3 гр.
		3. Хлеб пшеничный в масле	40-5-10	40-5-10	Хлеб пшеничный - 40 гр, масло сливочное - 5 гр.
	Понедельник	1. Фрукты	60	60	Яблоки - 60 гр
	Среда	1. Борщ на кв	180	200	Мяс - 20 гр, капуста - 5гр, свекла - 10гр, масло растительное - 2 гр, картофель - 80 гр, морковь - 80гр, лук - 10гр, морковь - 20гр, свекла - 10 гр, шпик - 1 гр.
		2. Насов с маслом	210	210	Мяс - 80 гр, рис - 30гр, масло сливочное - 5гр, макароны растительные - 1гр, лук - 25 гр, морковь - 25 гр, соль поваренная, перец, лавровый лист - 2гр.
		3. Салат морковный в сметане	50	60	морковь - 40 гр, сметана - 1гр, масло растительное - 1гр
		4. Кисель фруктово-ягодный	180	200	Кисель фруктово-ягодный - 25гр, сахар - 5 гр.
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной - 40гр, хлеб пшеничный - 40гр.
	Пятница	1. Пршник	15	15	Пршник - 15 гр
	2. Каша с молоком	180	200	Каша 2 гр, молоко 100 гр, сахар 10 гр.	
Ужин	1. Суп молочный овощной	200	250	Молоко - 180гр, сахар - 5гр, масло слив - 5гр, лук - 10гр	
	2. Хлеб	180	200		

2-день	Завтрак	1. Каша кукурузно-молочная	180	200	Молоко-180гр, кукурузная крупа -15 гр, сахар - 5 гр, масло сливочная - 5 гр
		2. Чай с 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	Груши - 60 гр
	Обед	1. Суп крестьянский на к/б	180	200	Мясо -20 гр, помидо -3гр, масло растительное - 2гр, картофель -80 гр, лук -10 гр, морковь -10 гр.
		2. Бигус с мясом	70+130	80+150	Мясо-80 гр, масло растительное -3 гр, масло сливочная - 5гр, томат -5гр, лук - 20 гр, морковь -20 гр, картофеля -100гр, соль йодированная, капуста - 135гр, лав лист, зелень-2гр. Сухофрукты -20 гр, сахар -10 гр.
3. Компот из а/фруктов + витамин С		180	200		
5. Хлеб пшеничный и ржаной		50 40-40	60 40-40	Хлеб ржаной-40гр, хлеб пшеничный -40гр.	
Полдник	1. Сушка	10	10	Сушка - 10гр	
	2. Кефир	200	200	Кефир -200гр.	
Ужин	1. Вареники с картошкой	70 200	80 200	Картофель -60гр, лук - 10гр, масло сливочная - 6гр, молоко-20гр, яйцо - 0,1, мука - 40гр, сметана - 10гр, растит масло - 2гр.	
	2. Чай с лимоном			Чай-1гр, сахар -15гр, лимон -5 гр.	

3-день	Завтрак	1. Каша манная молочная	180	200	Молоко-180гр, манная крупа-15гр, сахар-5гр, масло сливочное -5гр.
		2. Чай сладкий	180	200	Сахар -10 гр, чай -2 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40-5-10	40-5-10	Хлеб пшеничный -40 гр, масло сливочная -5гр, сыр-10 гр
	10-00	1. Фрукты	60	60	Апельсин-60 гр.
	Обед	1. Рассольник на к/б	180	200	Мясо-20гр, перловка -5гр, томат-5гр, сметана-10гр, масло растительное -2 гр, картофель-80 гр, лук -15гр, морковь -15гр.
		2. Макароны с мясной подливой	200	230	Мясо -80 гр, макароны -30гр, масло растительное -3гр, лук-20 гр, соль йодированная, морковь - 20гр, мука - 2гр
		3. Кнели	180	200	Кнели -25 гр, сахар -5 гр.
		4. Соленый огурцы порционные	50	60	Соленые огурцы-40 гр,
5. Хлеб пшеничный и ржаной		40-40	40-40	Хлеб ржаной -40 гр, пшеничный -40гр.	
Полдник	1. Печенье	15	15	Печенье-15 гр.	
	2. Молоко	180	200	Молоко цельное -180 гр.	
Ужин	1. Ленивый голубцы	70	90	Капуста-10гр, рис-10гр, масло сливочное-5 гр, масло растительное - 2гр, томат-5 гр, лук-5 гр, морковь-5 гр.	
	2. Молочно кофейный напиток	180	200	Молоко-100 гр, кофе-2 гр, сахар-10 гр.	

4-й день

Завтрак	1. Каши гречневая молочная	180	200	Молоко - 180 гр, гречка - 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	40-5	40-5	Хлеб пшеничный - 40 гр, масло сливочное - 5 гр.
10-00	1. Фрукты	60	60	Банан - 60 гр.
Обед	1. Суп харчо к/б	180	200	Мясо - 20 гр, рис - 5 гр, томат - 5 гр, чеснок - 1 гр, масло растительное - 2 гр, картофель - 80 гр, лук - 10 гр, морковь - 10 гр.
	2. Рыба порционная гарнир перловка крупа с подливкой	130+70	150+80	Рыба - 100 гр, перловка - 30 гр, томат - 5 гр, яйцо - 0,1 гр, масла слив - 6 гр, лук - 35 гр, соль Подпорожанная, перец, лав. лист, зелень - 2 гр.
	3. Компот из сухофруктов + витамин С	180	200	Сухофрукты - 20 гр, сахар - 10 гр.
	4. Салат витаминный	50	60	Капуста - 50 гр, свекла - 15 гр, масло растительное - 1 гр
	5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной - 40 гр, пшеничный - 40 гр.
Полдник	1. Вафли	10	10	Вафли - 10 гр.
	2. Снежок	200	200	Снежок - 200 гр.
Ужин	1. Рожки с сыром	200	250	Рожки - 25 гр, сыр - 10 гр, слив. масло - 5 гр, сахар - 10 гр.
	2. Чай с лимоном	200	200	Чай - 1 гр, сахар - 15 гр.

5-й день

Завтрак	1. Каши геркулесовая молочная	180	200	Молоко - 180 гр, овсяная 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 с сыром	40-5-10	40-5-10	Хлеб пшеничный - 40 гр, масло сливочное - 5 гр, сыр - 10 гр.
10-00	1. Фрукты	60	60	Яблоко - 60 гр.
Обед	1. Суп картофельный с фрикадельками	180	200	Мясо - 50 гр, масло растительное - 2 гр, яйцо - 0,1 гр, картофель - 80 гр, лук - 10 гр, морковь - 10 гр, вермишель - 10 гр.
	2. капуста тушеная с мясом	200	230	Мясо - 80 гр, масло сливочное - 5 гр, масло растительное - 4 гр, карофель - 150 гр, капуста - 200 гр, лук - 25 гр, морковь - 25 гр, соль Подпорожанная, перец, лав. лист, зелень - 2 гр.
	3. Кисель	180	200	Кисель - 25 гр, сахар - 5 гр.
	4. Салат из свежих огурцов и помидоров	50	60	Огурцы - 30 гр, помидор - 30 гр, лук - 10 гр, масло растительное - 1 гр.
	5. Хлеб пшеничный и ржаной	40+40	40+40	Хлеб ржаной - 40 гр, пшеничный - 40 гр.
Полдник	1. Пончики	20	20	Мука - 30 гр, яйцо - 0,1 гр, дрожжи - 1 гр, повидло - 15 гр.
	2. Какао с молоком	200	200	Какао - 2 гр, молоко - 100 гр, сахар - 10 гр.
Ужин	1. Суп молочный рисовый	200	250	Молоко - 180 гр, рис - 10 гр, сахар - 5 гр, масло сливочное - 5 гр.
	2. Чай сладкий	200	200	Сахар - 10 гр, чай - 1 гр.

6-лет

Завтрак	1. Каши рисовая молочная	180	200	Молоко-180гр, рис-15гр, сахар-5гр, масло сливочное -5гр. Сахар -15 гр, чай -1 гр. Хлеб пшеничный -40 гр, масло сливочная -5гр.
	2. Чай сладкий	180	200	
	3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5	40-5	
10-00	1. Фрукты	60	60	Апельсин-60 гр.
Обед	1. Суп с клецками на к/б	180	200	Мясо-20гр, картофель -60 гр, лук-10 гр, морковь-10 гр, масло растительное -2 гр, мука -25гр, яйцо -0,1гр, растит масло -2гр. Мясо -80 гр, гречка -30гр, масло сливочное -5гр, морковь -0,1гр, лук-20 гр, картофель-10 гр, соль йодированная, перец, лав. лист, зелень-2гр. Сухофрукты -20 гр, сахар -10гр. Капуста -50гр, масло растительное -1 гр, морковь -10гр, лук -10гр Хлеб ржаной -40 гр, пшеничный -40гр.
	2. Мясная котлета с гречневой горниром	130+70	150+80	
	3. Компот из сухофруктов + витамин С	180	200	
	4. Салат из свежей капусты и моркови	50	60	
	5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	
Полдник	1. Сушки	10	10	Сушки -10гр.
	2. Снежок	200	200	Снежок-180 гр
Ужин	1. Вареники с творогом со сметаной	200	250	Творог-150гр, яйцо-0,15 гр, сахар-15 гр, мука железосодержащий -40 гр, сметана-10 гр, масло сливочное-5гр.
	2. Чай с молоком	180	200	Чай -1гр, сахар -10 гр, молоко-40гр.

7-день

Завтрак	1. Каши пшеничная молочная	180	200	Молоко -180гр, пшеничная крупа -15 гр, сахар -5 гр, масло сливочное -5гр. Сахар -10гр, чай -2 гр. Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное -5гр, сыр -10 гр. Банан -60 гр
	2. Чай сладкий	180	200	
	3. Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40-5-10	40-5-10	
10-00	1. Фрукты	60	60	
Обед	1. Солянка на к/б	180	200	Мясо -20 гр, масло растительное -2 г, картофель -80гр, лук -10 гр, морковь -10 гр, свекла -80гр. Мясо-80 гр, картофель-170гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-3гр, лук -25 гр, морковь -25гр, соль йодированная, перец, лав. лист, зелень-2 гр. Свекла -25 гр, картофель-25гр, соленые огурцы -10гр, морковь -20гр, масло растительное-1 гр., Кисель -25 гр, сахар -5гр. Хлеб ржаной -40 гр, пшеничный -40гр.
	2. Жаркое домашнему с мясом	200	230	
	3. Салат «Винегрет»	50	60	
	4. Кисель (фруктовый ягодный)	180	200	
	5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	
Полдник	1. Булочка домашняя	30	30	Молоко -30гр, мука железосодержащая-30гр, масло сливочное -5 гр, сахар-13 гр, яйцо-0,15 гр, яйцо -0,1гр, дрожжи -0,01гр. Кисель -2гр, молоко 100 гр, сахар -10 гр.
	2. Кисель с молоком	200	200	
Ужин	1. Каши ячневая молочная	200	250	Молоко -180 гр, крупа ячневая -15 гр, сахар -5 гр, масло сливочный -5 гр. Чай -1гр, сахар -10гр
	2. чай сладкий	200	200	

8-день	Завтрак	1. Каши 3-я зерновая	180	200	Молоко - 180 гр, крупа пшеничная - 5 гр, крупа овсяная - 5 гр, крупа ячменная - 5 гр, сахар - 5 гр, масло сливочное - 5 гр.
		2. Чай сладкий	180	200	Чай - 1 гр, сахар - 10 гр
		3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40-5	40-5	Хлеб пшеничный - 40 гр, масло сливочное - 5 гр, сыр - 10 гр.
	10-00	1. Фрукты	60	60	Груши - 60 гр
	Обед	1. Суп рисовый на м/б	180	200	Мясо - 30 гр, рис - 15 гр, масло растительное - 2 гр, картофель - 80 гр, лук - 0,1 гр, лук - 10 гр, морковь - 10 гр.
		2. Пельмени	200	230	Мясо - 80 гр, слив. масло - 5 гр, лук желтокожурный - 50 гр, лук - 20 гр, морковь - 20 гр, соль йодированная.
		3. Компот из свежих фруктов + витамин С	180	200	Сухофрукты - 15 гр, сахар - 10 гр.
		4. Салат морковный с чесноком	50	60	Морковь - 70 гр, чеснок - 2 гр, масло растительное - 1 гр.
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной - 40 гр, пшеничный - 40 гр
	Полдник	1. Пряник	20	20	Пряник - 20 гр.
Какао с молоком		200	200	Какао - 2 гр, сахар - 10 гр, молоко - 100 гр.	
Ужин	1. Суп картофельный	120	150	Картофель - 150 гр, масло слив - 5 гр, масло растительное - 2 гр, лук - 20 гр, морковь - 20 гр, молоко - 10 гр.	
	2. Чай с молоком	200	200	Чай - 1 гр, молоко - 5 гр, сахар - 15 гр.	

9-день	Завтрак	1. Каши ячменная молочная	180	200	Молоко - 180 гр, крупа ячменная - 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, сыром	40-5-10	40-5-10	Хлеб пшеничный - 40 гр, масло сливочное - 5 гр, сыр - 10 гр.
	10-00	1. Фрукты	60	60	Апельсин - 60 гр
	Обед	1. Суп картофельный с рыбными фрикадельками на м/б	180	200	рыба - 100 гр, масло растительное - 2 гр, картофель - 80 гр, лук - 10 гр, морковь - 10 гр.
		2. Рис припущенный с мясной подливой	200	230	мясо - 80 гр, рис - 30 гр, масло растительное - 3 гр, масло сливочное - 5 гр, лук - 20 гр, морковь - 20 гр, перец болгарский - 20 гр, соль йодированная, перец, лав. лист, зелень - 2 гр.
		3. Кисель (плодовый ягодный)	180	200	Кисель - 25 гр, сахар - 5 гр.
		4. Салат из свеклы с чесноком	50	60	Свекла - 70 гр, чеснок - гр, масло растительное - 1 гр.
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной - 40 гр, пшеничный - 40 гр.
	Полдник	1. Вафли	10	10	Вафли - 10 гр
2. Кофейный напиток		200	200	Кофе - 2 гр, молоко 100 гр, сахар - 10 гр.	
Ужин	1. Картофельное пюре	200	250	Картофель - 150 гр, масло слив - 5 гр, молоко - 40 гр.	
	2. Кофейный напиток			Кофе - 2 гр, сахар - 10 гр, молоко - 100 гр	

10-день	Завтрак	1. Каша молочная «Дружба»	180	200	Молоко -180гр, рис-10 гр, пшено-5 гр, сахар -5 гр, масло сливочное -5гр. Сахар -15 гр, чай -2 гр. Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное -5гр,
		2. Чай сладкий	180	200	
		3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5	40-5	
	10-00	1. Фрукты	60	60	Яблоки -60 гр
	Обед	1. Суп гороховый на к/б	180	200	Мясо -20 гр, горох -10гр, масло растительное -2 гр, картофель -80гр, лук -15 гр, морковь -15 гр. Мясо -80 гр, макароны - 30гр, масло растительное-2гр, лук-20гр, морковь-20гр. Соль йодированная, перец, лав. лист, зелень-2гр, мука -2гр. Сухофрукты -15 гр, сахар -10 гр. Соленые огурцы - 20гр, лук - 10гр, раст. масло - 1гр Хлеб ржаной -40 гр, пшеничный - 40гр.
		2. Макароны с мясной подливой	200	230	
		3. Компот из сухофруктов + витамин С	180	200	
		4. Салат из соленых огурцов	50	60	
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	
	Полдник	1. Сушки	10	10	Сушки -10 гр
2. Молоко		200	200	Молоко цельное -180 гр	
Ужин	Суп вермишелевый молочный хлеб	200	250	Молоко - 180 гр, вермишель - 10гр, сахар - 10гр масло сливочное-5 гр,	