

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНИЙ ОТДЫХ (ИЮНЬ)

№п/п	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции в граммах
		ПОНЕДЕЛЬНИК	
		ЗАВТРАК	
	213	Каша гречневая вязкая	200
	550	Манник	130
	465	Кофейный напиток с молоком	200
	82	Фрукты свежие	100
		Конфеты	
		ОБЕД	
	1	Салат из белокочанной капусты	100
	122	Суп с рыбными консервами	250
	366	Птица отварная (кура)	120
	419	Соус томатный	30
	256	Макаронные изделия отварные	180
	495	Компот из сухофруктов	200
	573	Хлеб пшеничный	70
	82	Фрукты свежие	150
		ВТОРНИК	
		ЗАВТРАК	
	279	Запеканка из творога	200
	471	Молоко сгущённое	20
	573	Хлеб пшеничный	15
	457	Чай с сахаром	200
		Йогурт	130
		ОБЕД	
	26	Салат из свеклы отварной (масло)	100
	129	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250
	333	Голубцы ленивые	100
	377	Пюре картофельное	200
	573	Хлеб пшеничный	70
	484	Кисель из концентрата плодового	200
	581	Печенье Сок	20\200
		СРЕДА	
		ЗАВТРАК	
	230	Каша манная молочная жидкая	200
	79	Масло сливочное (порциями)	10
	576	Батон	30
	462	Какао с молоком	200
		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100
		ОБЕД	
	101	Рассольник домашний на курином бульоне	250

	433	Сметана	5
	350	Тефтели из говядины с рисом- ёжики	120
	47	Винегрет овощной	100
	573	Хлеб пшеничный	70
	457	Чай с сахаром	200
	82	Фрукты свежие	100
		ЧЕТВЕРГ	
		ЗАВТРАК	
	268	Омлет натуральный	200
	75	Сыр полутвёрдый (порциями)	15
	576	Батон	30
	459	Чай с лимоном	200
	82	Фрукты свежие	100
		ОБЕД	
	148	Помидоры свежие (порциями)	100
	131	Суп-пюре из картофеля	250
	143	Гренки из пшеничного хлеба	20
	298	Рыба в сметанном соусе (филе горбуши)	120
	385	Рис отварной	180
	573	Хлеб пшеничный	70
	494	Компот из плодов или ягод сушеных (урюк)	200
	82	Фрукты свежие	100
		ПЯТНИЦА	
		ЗАВТРАК	
	526	Оладьи со сгущённым молоком	160
	22	Салат из моркови и яблок	100
	573	Хлеб пшеничный	
	460	Чай с молоком	200
	82	Фрукты свежие	100
		ОБЕД	
	15	Салат из свежих огурцов с луком (масло)	100
	104	Щи из свежей капусты с картофелем	250
	433	Сметана	5
	330	Плов из отварной говядины	200
	573	Хлеб пшеничный	70
	495	Компот из смеси сухофруктов	200
		Шоколадный батончик	50
		ПОНЕДЕЛЬНИК	
		ЗАВТРАК	
	286	Сырники из творога запечённые	150
	471	Молоко сгущённое	30
	72	Бутерброды с джемом или повидлом	45
	462	Какао с молоком	200
		Соки овощные, фруктовые	200
		ОБЕД	
	5	Салат из капусты белокочанной и огурцов (масло)	100
	433	Сметана	5
	100	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250

	367	Птица в соусе с томатом (кура)	120
	256	Макаронные изделия отварные	200
	573	Хлеб пшеничный	70
	486	Компот из свежих плодов и ягод (яблоко)	200
	480	Вафли, конфеты	30
		ВТОРНИК	
		ЗАВТРАК	
	226	Каша «Дружба»	200
	541	Булочка ванильная	60
	573	Хлеб пшеничный	15
	465	Кофейный напиток с молоком	200
	82	Фрукты свежие	100
		ОБЕД	
	32	Салат из свёклы с сыром	100
	116	Суп из овощей	250
	433	Сметана	5
	307	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	120
	377	Пюре картофельное	200
	402	Соус молочный	30
	573	Хлеб пшеничный	70
	494	Компот из плодов или ягод (урюк)	200
	82	Фрукты	100
		СРЕДА	
		ЗАВТРАК	
	268	Омлет натуральный	200
	75	Сыр полутвердый (порциями)	15
	576	Батон	30
	457	Чай с сахаром	200
	82	Фрукты свежие	100
		ОБЕД	
	18	Салат из свежих помидоров и огурцов (масло)	100
	9	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне с мясом	250
	433	Сметана	5
	345	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	120
	202	Каша гречневая рассыпчатая	180
	573	Хлеб пшеничный	70
	484	Кисель из концентрата плодового	200
	82	Фрукты	150
		ЧЕТВЕРГ	
		ЗАВТРАК	
	279	Запеканка из творога	200
	471	Молоко сгущённое	20
	573	Хлеб пшеничный	15
	459	Чай с лимоном	200
		Йогурт	130
		ОБЕД	
	2	Салат витаминный(масло)	100
	127	Суп гороховый на мясном бульоне с мясом отварным	250

	143	Гренки из пшеничного хлеба	20
	299	Рыба, тушенная в томате с овощами (горбуша филе)	120
	377	Картофельное пюре	200
	573	Хлеб пшеничный	70
	495	Компот из смеси сухофруктов	200
	82	Фрукты свежие	100
		ПЯТНИЦА	
		ЗАВТРАК	
	236	Каша рисовая молочная жидкая	200
	79	Масло сливочное(порциями)	10
	576	Батон	30
	460	Чай с молоком	200
	82	Фрукты	100
		ОБЕД	
	148	Огурцы свежие (порциями)	100
	104	Щи из свежей капусты с картофелем	250
	433	Сметана	5
	334	Запеканка картофельная с мясом	200
	402	Соус сметанный	30
	573	Хлеб пшеничный	70
	487	Компот из яблок с лимоном	200
		Конфеты шоколадные	50