

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей в учреждениях образования, репертур блюд и кулинарных изделий для ДОУ:

ТК	Понедельник (1 день)		выход	ТК	Вторник (2 день)		выход	ТК	Среда (3 день)		выход	ТК	Четверг (4 день)		выход	ТК	Пятница (5 день)		выход
	Завтрак				Завтрак				Завтрак				Завтрак				Завтрак		
99	Бутерброд с маслом		25	96	Бутерброд с маслом сырым		40	3	Бутерброд с сыром		35	99	Бутерброд с маслом		25	2	Бутерброд с сыром		55
189	Каши мясные жидкие		200	174	Каши молочные из кукурузной крупы		200	189	Каши овсяные "Геркулес" жидкие		200	170	Суп мясной с гречихой рисовой		200	307	Омлет натуральный		160
5	Какао с молоком		200	28	Чай с сахаром		200	19	Кофейный напиток с молоком		200	5	Какао с молоком		200	27	Чай с лимоном с сахаром		200
442	10% Сок		200	20	10% Напиток злаковый		250	433	10% Кефир		150		10% Фрукты свежие		300	442	10% Сок		260
	Обед				Обед				Обед				Обед				Обед		
87	Суп гороховый		180	105	Суп с макаронными изделиями		180	83	Борщ с картофелем и сметаной		200	84	Щи из свежей капусты с картофелем		180	136	Савошник со сметаной		180
245	Бефстроганов из отварного мяса		70	349	Рыба тушеная в томате с овощами		70	443	Рагу из птицы		180	282	Шницель рубленый запеченный		80	237	Зразы рыбные рубленые		70
323	Каши перловая рассыпчатая		150	325	Рис отварной		150	40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком		60	344	Рагу овощное		150		Салат из свеклы с зеленым горошком		60
76	Сельдь с луком		50	113	Омлет из творожка		60	114	Хлеб пшеничный		35	113	Помидоры с/е		60	371	Суп с макаронными		40
114	Хлеб пшеничный		35	114	Хлеб пшеничный		35	115	Хлеб ржаной		25	114	Хлеб пшеничный		35	434	Картофельное пюре		130
115	Хлеб ржаной		25	115	Хлеб ржаной		25	8	Компот из кураги		200	115	Хлеб ржаной		25	114	Хлеб пшеничный		35
8	Компот из яблок		200	18	Компот яблочный		20					6	Какао с лимоном		200	115	Хлеб ржаной		25
																13	Компот из яблок		200
	Полдник				Полдник				Полдник				Полдник				Полдник		
562	Пирожок с мясом и луком		70	425	Булочка дрожжевая		60	559	Ватрушка с повидлом		70	589	Сдоба обыкновенная		60	570	Шоколад с яблоками		60
435	Кефир		200	435	Кефир		200	434	Молоко		200	435	Кефир		200	434	Молоко		200
	Ужин				Ужин				Ужин				Ужин				Ужин		
82	Винегрет овощной		60	48	Салат из зеленого горошка с луком		60	323	Каши перловая рассыпчатая		150	331	Вареники лепёные		200	23	Салат "Зимний"		60
268	Суп из рыбы		70	387	Пудинг из творожка		70	261	Пельмени в соусе		70	490	Молоко сгущенное		35	26	Суп из пельменей		80
434	Картофельное пюре		130	344	Рагу овощное		150	113	Помидоры с/е		60	28	Чай с сахаром		200	454	Суп с макаронными томатым и луком		40
114	Хлеб пшеничный		15	114	Хлеб пшеничный		25	114	Хлеб пшеничный		15	118	Фрукты свежие		100	146	Компот из яблок		150
115	Хлеб ржаной		25	115	Хлеб ржаной		30	115	Хлеб ржаной		25					114	Хлеб пшеничный		15
18	Компот яблочный		200	10	Компот из сух. фруктов		200	13	Компот из яблок, абрикос		200					115	Хлеб ржаной		25
																18	Компот яблочный		200

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая ЦМБ(ОУ) "Морская"
Т.А. Завота
" " 20 г.

Меню 3-7

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей в учреждениях образования, рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ:

ТК	Понедельник (1 день)		ТК	Вторник (12 день)		выход	ТК	Среда (13 день)		выход	ТК	Четверг (14 день)		выход	ТК	Пятница (15 день)		выход
	Завтрак	Выход		Завтрак	Выход			Завтрак	Выход			Завтрак	Выход			Завтрак	Выход	
99	Бутерброд с маслом	25	120	Запеканка морковная с творогом	200	200	3	Бутерброд с сыром	35	99	99	Бутерброд с маслом	25	2	Бутерброд с маслом	55	55	
189	Каша манная заливная	200	490	Молоко с уксусом	35	189	189	Каша овсяная "Геркулес" заливная	200	170	170	Суп молочный с хрустящей рисовой	200	307	Омлет натуральный	160	160	
5	Какао с молоком	200	28	Чай с сахаром	200	200	19	Кофейный напиток с молоком	200	5	5	Какао с молоком	200	27	Чай с лимоном и сахаром	200	200	
443	10ч. Сок	200	442	10ч. Сок	200	200	442	10ч. Напиток витаминный	250	435	435	10ч. Кефир	150	443	10ч. Сок	200	200	
24	Суп с зеленым горошком и яйцом	180	180	Суп с аскаками	180	180	101	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	25	25	Суп с морской капустой и яйцом	180	141	Салат из птицы	180	180	
23	Салат "Зимний"	60	311	Плов из птицы	150	50	50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	573	573	Гуляш из говядины	70	235	Рыба запеченная с картофелем по-русски	150	150	
268	Суфле из рыбы	70	113	Помидоры со	60	26	26	Суфле из печени	80	325	325	Рис отварной	150	63	Салат из картофеля с морской капустой	50	50	
434	Картофельное пюре	150	114	Хлеб пшеничный	35	346	346	Капуста тушеная	150	113	113	Огурцы консервированные	60	114	Хлеб пшеничный	35	35	
114	Хлеб пшеничный	35	115	Хлеб ржаной	25	114	114	Хлеб пшеничный	35	114	114	Хлеб пшеничный	35	115	Хлеб ржаной	25	25	
115	Хлеб ржаной	25	18	Компот ягодный	200	115	115	Хлеб ржаной	25	115	115	Хлеб ржаной	25	9	Компот из консервов фруктов	200	200	
10	Компот из сух. фруктов	180				6	6	Кисель из вишни	180	8	8	Компот из кураги	200					
483	Коржик молочный	60	435	Кефир	200	61	61	Сметана с творогом	80	562	562	Пирожки печенные с капустой	60	570	Панкекка с яблоками	50	50	
434	Молоко	200	608	Цыпленок	50	434	434	Молоко	200	434	434	Молоко	200	435	Кефир	200	200	
19	Салат из морской капусты	50	30	Салат "Степной" из разных овощей	40	56	56	Икра морковная	60	40	40	Салат картоф. с морк. и зел. горошком	60	30	Салат "Степной" из разных овощей	60	60	
299	Запеканка овощная с мясом	180	349	Рыба тушеная и томат с овощами	70	274	274	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	226	226	Рыба тушеная	70	417	Биточки из кур	70	70	
462	Соус томатный	40	434	Картофельное пюре	130	414	414	Хлеб пшеничный	15	340	340	Картофельное пюре с морковью	130	344	Рис отварной	150	150	
114	Хлеб пшеничный	15	114	Хлеб пшеничный	15	115	115	Хлеб ржаной	25	114	114	Хлеб пшеничный	15	114	Хлеб пшеничный	15	15	
115	Хлеб ржаной	25	115	Хлеб ржаной	25	18	18	Компот из вишни	200	115	115	Хлеб ржаной	25	115	Хлеб ржаной	25	25	
21	Чай с лимоном и сахаром	200	11	Компот из свежих яблок	180					18	18	Компот ягодный	180	12	Компот из свежих яблок	180	180	
			118	Фрукты свежие	100							Варенье	30					

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей в учреждениях образования, рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ:

ГК	Понедельник (16 день)		ГК	Вторник (17 день)		ГК	Среда (18 день)		ГК	Четверг (19 день)		ГК	Пятница (20 день)		ГК	Выход	
	Завтрак	Выход		Завтрак	Выход		Завтрак	Выход		Завтрак	Выход		Завтрак	Выход			
319	Запеканка из творога	200	99	Бутерброд с маслом	25	3	Бутерброд с сыром	35	96	Бутерброд с маслом и сыром	40	2	Бутерброд с сыром	55			
490	Молочко сгущенное	25	275	Какао "Дружба"	200	189	Какао сгущенное	200	112	Суп молочный с макаронными изделиями	200	307	Омлет натуральный	160			
28	Чай с сахаром	200	5	Какао с молоком	200	19	Кофейный напиток с молоком	200	4	Какао с молоком	180	27	Чай с лимоном и сахаром	200			
118	Пш. Фрукты свежие	100	443	Пш. Сок	200	412	Пш. Напиток витаминный	250	118	Пш. Фрукты свежие	100	442	Пш. Сок	200			
	Обед			Обед			Обед			Обед			Обед				
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	84	Борщ с фасолью и картофелем	180	98	Суп "Крестьянский" с крупой	180	101	Суп "Шахтерский"	180	93	Суп "Лодочный"	180			
314	Котлеты рубленные из птицы	70	40	Салат картофельный с морковью и капустой	60	255	Печенье песочное	80	12	Салат из курицы и картофеля	60	290	Пирог с яблоками	70			
344	Рагу овощное	150	298	Суфле из овощей	70	82	Вареники с капустой	60	242	Шницель рыбный с соусом	70	344	Рагу овощное	150			
56	Пюре картофельное	60	202.1	Макаронные изделия	150	155	Запеканка творожная	150	463	Соус томатный	20	15	Салат овощной	60			
114	Хлеб пшеничный	35	114	Хлеб пшеничный	35	114	Хлеб пшеничный	35	323	Какао сгущенное	130	114	Хлеб пшеничный	35			
115	Хлеб ржаной	25	115	Хлеб ржаной	25	115	Хлеб ржаной	25	114	Хлеб пшеничный	35	115	Хлеб ржаной	25			
13	Компот из яблок	180	8	Компот из яблок	200	18	Компот из яблок	200	115	Хлеб ржаной	25	18	Компот из яблок	200			
	Полдник			Полдник			Полдник		21	Напиток из лимона	180		Полдник				
589	Салат овощной	50	406.1	Пирожок с мясом	180	415	Крепительный напиток	50	609	Печенье	30	424	Булочка дрожжевая	50			
434	Молоко	200	435	Кефир	150	435	Кефир	200	434	Молоко	200	435	Кефир	200			
	Ужин			Ужин			Ужин		118	Фрукты свежие	100		Ужин				
33	Салат "Оливия"	50	314	Омлет с мясом	150	2	Икра рыбная с картофелем	50	200	Капуста тушеная с мясом	180	26	Суфле из печени	80			
386	Котлеты мясные	70	12	Салат из курицы и картофеля	60	237	Экзотические фрукты	70	53	Салат из овощей с заправкой	60	113	Орехи консервированные	60			
346	Капуста тушеная	150	114	Хлеб пшеничный	15	434	Капуста тушеная	130	114	Хлеб пшеничный	15	462	Соус овощной	30			
114	Хлеб пшеничный	15	115	Хлеб ржаной	25	114	Хлеб пшеничный	15	115	Хлеб ржаной	25	146	Котлеты из овощей	130			
115	Хлеб ржаной	25	9	Компот из консервированных фруктов	200	115	Хлеб ржаной	25	9	Компот из консервированных фруктов	200	114	Хлеб пшеничный	15			
18	Компот из яблок	180				8	Компот из яблок	200				115	Хлеб ржаной	25			
												6	Кисель ягодный	180			
												607	Вареники	20			