Утверждено приказом № 98
от 31.08.2022г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

1 день		выход	Енерг. цен-ть ккал
Завтрак	Каша манная	200	183,3
	Бутерброд с маслом	30\6	113,3
	Кофейный напиток	150\200	119,9
2завтрак	Сок	150	35,25
Обед	Щи	150\200	83,1
	Перловка	100\130	175,7
	Гуляш	90\100	249,7
	Компот из с\ф	150\200	65,8
	Хлеб	30\55	144,1
Полдник	Йогурт	180\200	100
	Печенье	20	50
Ужин	Свекла долькой	50\60	26,4
	Омлет	150	209,85
	Чай с лимоном	150\200	49,3
	Хлеб	20	52,4
2 день			
Завтрак	Каша кукурузная	200	192,4
	Бутерброд с повидлом	30\15	120
	Какао	150\200	131,9
2 завтрак	Яблоко	1шт	
Обед	Суп гороховый	150\200	134,3
	Сложный гарнир	150\200	222,5
	Котлета	80	232,5
	Отвар шиповника	150\200	48,4
	Хлеб	30\55	144,1
Полдник	Варенец	180\200	100
	Пряник	20	191,9
Ужин	Сырники из творога	150	272,6
	Сгущенное молоко	40	69,5
	Салат витаминный	50\60	49,3
	Чай	150\200	46
3 день			
Завтрак	Каша рисовая	200	190,6
	Бутерброд с сыром	30\20	123,4
	Чай с молоком	150\200	113,6
2 завтрак	Сок	150	35,25
Обед	Борщ	150\200	73
	Макароны	100\130	226
	Суфле из курицы	80	181,3
	Соус красный	30	26,8
	Кисель	150\200	102,7
	Хлеб	30\55	144,1
Полдник	Молоко	180\200	104
	Сушка	20	109,8
Ужин	Картофельное пюре	130\150	157

	Пудинг рыбный	130	226,3
	Лимонный напиток	150\200	45
	Хлеб	20	52,4
4 день			
завтрак	Каша пшеничная	200	192,4
	Бутерброд с маслом	30\6	113,3
	Кофейный напиток	150\200	119,9
2 завтрак	Кефир	120	52
Обед	Свекольник	150\200	91,5
	Гречка	100\130	176,5
	Биточки	80	232,8
	Соус	30	26,8
	Компот из кураги	150\200	65,8
	Хлеб	30\55	144,1
Полдник	Сок	180\200	94
	Печенье	20	54
Ужин	Суфле из творога	150	247,9
	Морковь долькой	50\60	20,1
	Соус молочный	50	69,5
	Чай	150\200	46
5 день			
Завтрак	Каша разных круп	200	182
	Бутерброд с маслом и сыром	30\20	120
	Какао	150\200	131,9
2 завтрак	Яблоко	1 шт	
Обед	Суп с макаронами	150\200	86,5
	Азу с курицей	150\200	297,3
	Отвар шиповника	150\200	48,4
	Хлеб	30\55	144,1
Полдник	Молоко	180\200	100,5
	Печенье	20	54
Ужин	Свекла тушеная	150	112,4
	Котлета рыбная	100	120,1
	Чай с лимоном	150\200	49,3
	Хлеб	20	52,4
6 день			
Завтрак	Каша рисовая	200	190,6
	Бутерброд с маслом	30\6	95,5
	Кофейный напиток	150\200	119,9
2 завтрак	Сок	150	70,5
Обед	Нарезка картофельная	50\60	90,6
	Рассольник	150\200	104,7
	Бигус	150\200	287,2
	Компот из с\ф	150\200	65,8
	Хлеб	30\55	144,1
Полдник	Йогурт	180\200	100
	Печенье	20	54
Ужин	Икра свекольная	50\60	78,7
	Омлет	150	209,85

	Чай с лимоном	150\200	493
	Хлеб	20	52,4
7 день			
Завтрак	Каша пшеничная	200	192,4
	Бутерброд с повидлом	30\15	120
	Какао	150\200	131,9
2 завтрак	Яблоко	1 шт	
Обед	Свекольник	150\200	91,5
	Сложный гарнир	150\200	222,5
	Тефтели	80	172,2
	Отвар шиповника	150\200	48,4
	Хлеб	30\55	144,1
Полдник	Варенец	180\200	100
	Пряник	20	54
Ужин	Слоенка из творога	150	297,4
	Соус молочный	50	69,5
	Морковь долькой	50\60	20,1
	Чай	150\200	46
8 день			
Завтрак	Каша пшенная	200	198,1
	Бутерброд с сыром	30\20	123,4
	Чай с молоком	150\200	113,6
2 завтрак	Сок	150	70,5
Обед	Щи	150\200	83,1
	Плов из курицы	150\200	346,2
	Кисель	150\200	102,7
	Хлеб	30\55	144,1
Полдник	Молоко	180\200	104
	Сушка	20	55
Ужин	Картофельное пюре	130\150	157
	Тефтели рыбные	120	171,3
	Лимонный напиток	150\200	45
	Хлеб	20	52,4
9 день			
Завтрак	Каша шоколадка	200	188,9
	Бутерброд с маслом	30\6	113,3
	Кофейный напиток	150\200	119,9
2 завтрак	Кефир	120	60
Обед	Борщ	150\200	73
	Макароны	100\130	226
	Шницель	80	232,5
	Соус красный	30	26,8
	Компот из кураги	150\200	65,8
	Хлеб	30\55	144,1
Полдник	Сок	180\200	94
	Печенье	20	54
Ужин	Пудинг из творога с изюмом	150	240,7
	Соус молочный	50	69,5
	Салат витаминный	50\60	44,8

	Чай	150\200	46
10 день			
Завтрак	Каша геркулес	200	182
	Бутерброд с маслом и сыром	30\20	120
	Какао	150\200	131,9
2 завтрак	Яблоко	1шт	
Обед	Суп с клецками	150\200	120,7
	Жаркое по- домашнему с курицей	150\200	302,6
	Отвар шиповника	150\200	48,4
	Хлеб	30\55	144,1
Полдник	Молоко	180\200	104
	Пряник	20	50
Ужин	Рыба под омлетом	150	192,7
	Свекла долькой	50\60	26,4
	Чай с лимоном	150\200	49,3
	Хлеб	20	52,4