

КОМПАНОВКА 10- ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

1 - я неделя

ЗИМА - ВЕСНА

возрастная категория 12 лет и старше

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
1-й день		
ЗАВТРАК		
236/21	Каша рисовая молочная жидкая	210
54-13/22	сыр твёрдых сортов в нарезке	30
54-2гн/22	чай с сахаром	200
Пром.пр.	Кондитерские изд. (Печенье)	35
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	35
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
82 /21	Фрукты свежие (апельсин)	100
ОБЕД		
70 / 17	Овощи натуральные солёные (огурец)	60
113 /21	Суп картофельный с бобовыми	250
373/21	Котлеты "Нежные"	120
143/17	Рагу из овощей	180
501/21	Сок фруктовый (персиковый)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
ПОЛДНИК		
465 / 21	Кофейный напиток с молоком	200
ТТК /3/17	Бутерброд с сыром	20 / 30
82 / 21	Фрукты свежие (банан)	140

возрастная категория 12 лет и старше

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
2 - й день		
ЗАВТРАК		
223/17	Запеканка из творога / и джем	160 / 40
54-4гн/22	Чай с молоком и сахаром	200
14 / 17	масло (порциями)	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
338 /17	Плоды свежие (яблоко)	100
ОБЕД		
150/21	Икра кабачковая (промышленного производства)	60
98 / 21	Свекольник	250
359 /21	Печень, тушённая в соусе сметанном	120
392/21	Картофель отварной и овощи отварные	90 / 90
54-1хн/22	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50
ПОЛДНИК		
54-46гн/22	Чай с яблоком и сахаром	200
276/17	Рулет с макаронами и / соус сметанный с томатом	110/20
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30

3 - и день

ЗАВТРАК		
25 / 21	Салат из моркови с зелёным горошком	60
239/ 17	Тефтели рыбные	110 / 20
398/ 21	Пюре картофельное и	150 /30
384	Пюре из овощей по- московски	
501 /21	Сок фруктовый (абрикосовый)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
ОБЕД		
53 / 21	Икра свекольная	60
93 /21	Борщ из свежей капусты	250
54-2м/ 22	Гуляш из говядины	50 / 50
303/17	Каша вязкая (ячневая)	180
465 / 21	Кофейный напиток с молоком	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50
82 / 21	Фрукты свежие (банан)	100
ПОЛДНИК		
470 / 21	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200
152/17	Котлеты морковные с	110 /25
337/17	творогом и / соус яблочный	
Пром.пр.	Хлеб пш. (батон)	32

4- и день

ЗАВТРАК		
56 / 17	Салат овощной с яблоками	70
265 / 17	Плов	50 /155
494 /21	Компот из плодов или ягод сушёных	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
ОБЕД		
54-27з/22	Морковь отварная дольками	60
ТТК/115 /21	Суп картофельный с клёцками	250
341 / 21	Котлеты "Пермские"	100
127 /17	Картофель в молоке	180
501 /21	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
338 /17	Плоды свежие (яблоко)	120
ПОЛДНИК		
54-3гн/22	чай с лимоном и сахаром	200
301 / 21	Рыба, запечённая с яйцом	115
Пром.пр.	Кондитерские изд. (Печенье)	20
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30

КОМПАНОВКА 10- ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
 возрастная категория 12 лет и старше 1 - я неделя ЗИМА - ВЕСНА

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
5 - й день		
ЗАВТРАК		
54-283/22	Свекла отварная дольками	60
235/17	Шницель рыбный натуральный	120
181/21	Картофель запечённый в сметанном соусе	180
ТТК/485/21	Кисель из сока плодового или ягодного	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
ОБЕД		
158/21	Кукуруза с яйцом и луком	60
126 / 21	Суп с крупой и фрикадельками	250
204/17	Макароны отварные с сыром	190
286/21	Сырники из творога запечённые	120
502/21	Какао с молоком и витаминами	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	45
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
82 / 21	Фрукты свежие (апельсин)	105
ПОЛДНИК		
470 / 21	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200
150/17	Зразы картофельные / и соус молочный	100/20
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30

2 - я неделя

возрастная категория 12 лет и старше

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
6- й день		
ЗАВТРАК		
54-203/22	горошек зелёный (консервированный)	70
210 / 17	Омлет натуральный и / Бигус	120 / 80
54-23гн/22	Кофейный напиток с молоком	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
338 / 17	Плоды свежие (яблоко)	100
ОБЕД		
47 / 17	Салат из квашеной капусты	60
ТТК/129/21	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250
234/17	Биточки рыбные	120
180/ 21	Рагу из овощей с кашей	180
501 / 21	Сок фруктовый (абрикосовый)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50
ПОЛДНИК		
494 / 21	Компот из плодов или ягод сушёных	200
187/21	Котлеты из овощей	120
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
7 - и день		
ЗАВТРАК		
1 / 21	Салат из капусты белокачанной	60
259/17	Жаркое по - дормашнему	50/155
495 / 21	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
ОБЕД		
21/21	Салат из моркови	60
103 / 21	Щи из свежей капусты	250
291/17	Плов из птицы	80/130
460 / 21	Чай с молоком	200
Пром.пр.	Кондитерские изд. (Печенье)	50
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
82 / 21	Фрукты свежие (банан)	100
ПОЛДНИК		
470 / 21	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200
149 / 17	Котлеты картофельные с творогом и / соус молочный	110/20
327/17	с творогом и / соус молочный	
Пром.пр.	Хлеб пш. (батон)	20

КОМПАНОВКА 10- ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
1 - я неделя ЗИМА - ВЕСНА

возрастная категория 12 лет и старше

возрастная категория 12 лет и старше

Сборник рецепт №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
8- й день		
ЗАВТРАК		
230/21	Каша манная молочная жидкая	230
14 / 17	Масло (порциями)	15
502 / 21	Какао с молоком и витаминами	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
82 / 21	Фрукты свежие (апельсин)	100
ОБЕД		
54-13з/22	Салат из свеклы отварной	60
54-25с/22	Суп гороховый	250
288/21	Тефтели. Белип	120
175 / 21	Овощи в молочном соусе	180
ТТК/359/17	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
ПОЛДНИК		
501 / 21	Сок фруктовый (яблочный)	200
347/21	Котлета школьная и /соус молочный	105 / 20
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30

10- й день		
ЗАВТРАК		
54-15з/22	Икра свекольная	60
289/17	Рагу с птицей	235
501/21	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
ОБЕД		
158/21	Кукуруза с яйцом и луком	60
95 / 21	Борщ с капустой и картофелем	250
306/21	Суфле из рыбы и творога	120
303/17	Каша вязкая (пшёная)	180
465 / 21	Кофейный напиток с молоком	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
82 / 21	Фрукты свежие (банан)	100
ПОЛДНИК		
ТТК/54-20гн/22	Чай с яблоком и апельсином	200
ТТК/357/21	Оладьи из печени по -кунцевски и /соус сметанный	100 /20
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30

Сборник рецепт №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
9 - й день		
ЗАВТРАК		
150/21	Икра кабачковая (пром. производства)	60
256 / 21	макаронные изделия	150/40
136/17	отварные и /овощи припущенные	
255 / 17	Печень по-строгановски	120
54-3гн/22	чай с лимоном и сахаром	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
ОБЕД		
54 / 21	Икра морковная	60
116 / 21	Суп из овощей	250
271/17	Котлеты домашние	100
276/21	Омлет с отварным картофелем	180
54-1хн/22	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
338 / 17	Плоды свежие (яблоко)	120
ПОЛДНИК		
470 / 21	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200
193/17	Биточек рисовый с морковью / и соус молочный	110 / 20
Пром.пр.	Хлеб пш. (батон)	30