|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Норма выхода | Меню **2-я неделя**  **День 1** | наименование | |
| продукты | количество |
| 150/ 200  15-20  180/200  40/ 50 | **ЗАВТРАК1**  Макароны отварные со слив. маслом  Сыр порционный.  Чай сладкий.  Хлеб пшеничный. | макароны | 45-60 |
| Масло сливочное | 4- 5 |
| соль | 1-1.5 |
| сыр | 15-20 |
| хлеб | 40-50 |
| Масло сливочное  Сахар | 7-10  7-9 |
| 156-186 | **ЗАВТРАК2**  Кисломолочные напитки | Кефир/снежок | 156/186 |
| 180-200  180-200  180-200  40-50 | **ОБЕД**  Суп гороховый с мясом  Картофель тушеный с мясом  Компот из сухофруктов.  Хлеб ржаной | Мясо свинина  Горох  Картофель  Морковь  лук  Масло растительное  Соль  **мясо**  **масло растительное**  **лук**  **морковь**  картофель  томат-паста  **сухофрукты**  **сахар**  хлеб ржаной | 15-20  15-20  45-65  12-15  10-12  2-3  1-1  50-60  5-6  10-12  13-15  155-172  1-2  9-11  7-9  40-50 |
| **Уплотненный полдник** |  |  |
| Печенье(сушка)  Каша гречневая молочная  Чай сладкий  Хлеб пшеничный | печенье  Хлеб пшеничный  Масло сливочное  греча  **Соль**  Сахар  молоко | 15-20  35-45  3-4  22-26  1-1.5  7-9  110-130 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак1 ДЕНЬ2** | | | | |
| 150-200 | Каша рисовая молочная жидкая | Молоко  Рис  Сахар  Соль  Масло сливочное | 110-130  23-26  4- 5  1-1  3-4 | |
| 180-200 | Напиток кофейный с молоком | Молоко  Напиток кофейный  сахар | 110-130  1-2  7- 9 | |
| 40-50 | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 40-50 | |
| 7-10 | Масло сливочное | Масло сливочное | 7-10 | |
| **Завтрак 2** | | | | |
| 150-180 | Кисломолочные напитки | Кефир/снежок | 156-186 | |
| **Обед** | | | | |
| 180-200 | Суп картофельный с мясом и со сметаной | Мясо  картофель  лук  морковь  сметана  масло растительное | 15-20  90-110  10-12  10-12  7- 9  2-3 | |
| 60-80 | Тефтели мясные с соусом | Мясо  Молоко  Хлеб  Лук репчатый  Масло растительное | 50-60  9-10  9-10  10-12  3-3 | |
| Мука пшеничная  Томат-паста  соль  Морковь  сахар | 6-7  1-1  1-1  6-6,5  0.6-0,7 | |
| 120-150 | Греча рассыпчатая | Греча  Масло сливочное  Соль | 55-60  4-5  1-1 | |
| 180-200 | Компот из сухофруктов | сухофрукты  сахар | 9-11  7-9 | |
| 50-60 | хлеб ржаной | хлеб | 50-60 | |
| **Уплотненный полдник**  Фрукты (Сок) | |  | |  |
| Фрукты свежие | | 1шт. |
| 120-140  40-50 | Запеканка творожная с джемом | Творог  Молоко  Масло сливочное  Соль  Крупа манная  Яица  Сахар | 120-130  20-30  3-4  0,9-1  9-11  1\6  9-11 | |
| 180-200 | Чай сладкий | Чай  сахар | 0.5-0,6  7-9 | |
| 30-40 | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30-40 | |
|  |  |  |  | |

**ДЕНЬ 3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ЗАВТРАК1** | | | |
| 150/200 | Каша кукурузная молочная с маслом | Молоко  Крупа кукурузная  Масло сливочное  сахар | 110/130  20-22  5-6  3- 4 |
| 180/200 | Кофейный напиток | Молоко  Кофейный напиток  сахар | 110-130  1-2  7-9 |
| 40- 50 | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 40-50 |
| 7-10 | Масло сливочное порционное | Масло сливочное | 7-10 |
| **ЗАВТРАК2** | | | |
| 150-180 | Кисломолочные напитки | Кефир/снежок | 156-186 |
| **ОБЕД** | | | |
| 180-200 | Рассольник с мясом и сметаной | мясо  Картофель  Крупа перловая  Морковь  Лук  Огурцы  Масло растительное  Соль  сметана | 15- 20  92-115  2-3  10- 12  10-12  24-27  2-3  1-1  7-10 |
| 60-80 | Рыба запеченная | Рыба  Масло растительное  Соль  Мука пшеничная | 100-115  4-5  1-1  5-6 |
| 120-160 | Картофельное пюре | Картофель  Молоко  Масло сливочное  соль | 130-170  24-32  4-5  1-1 |
| 180-200 | Компот из сухофруктов | Сухофрукты  сахар | 10-12  7-9 |
| 40-50 | Хлеб ржаной | хлеб | 40- 50 |
| **Уплотненный полдник**  Фрукты(Сок) | | Свежие фрукты | 1шт. |
| 160- 200 | плов | Мясо  Масло растительное  Рис  Соль  Лук  Морковь  Томат-паста | 60-70  6-8  54- 67  1-1  10-12  16-20  1-1 |
| 180- 200 | Чай сладкий | Чай  сахар | 0,5-0,6  7-9 |
| 40-50 | Хлеб пшеничный | хлеб | 40-50 |

***ДЕНЬ4***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЗАВТРАК1** | | | | |
| 150-200 | Каша молочная пшенная с маслом | Молоко  Крупа пшенная  Сахар  Масло сливочное  соль | 110-130  25-28  4- 5  3- 4  1-1 | |
| 180-200 | Кофейный напиток | Кофейный напиток  Сахар  молоко | 1-2  7-9  110-130 | |
| 40-50 | Хлеб пшеничный | хлеб | 40- 50 | |
| 7-10 | Масло сливочное | Масло сливочное | 7-10 | |
| **ЗАВТРАК2** | | | | |
| 150-180 | Кисломолочные напитки | Кефир/снежок | 156-186 | |
| **ОБЕД** | | | | |
| 180-200 | Суп картофельный с мясом и сметаной | Мясо  картофель  Лук  Морковь  Масло растительное  сметана | 15-20  100-125  10-12  10-12  2-3  7-10 | |
| 170-190 | Голубцы ленивые с мясом ( в виде котлет) | мясо  Яйцо  капуста  Лук  рис  Масло сливочное  Масло растительное  Соль  морковь | 50-60  1/4  90-100  13-15  20-30  5-6  3-4  1-1  5-6 | |
| 180- 200 | Напиток из брусники (сухофруктов) | Брусника (сухофрукты)  Сахар | 9-11  7-9 | |
| 50-60 | Хлеб | хлеб | 50-60 | |
| **Уплотненный полдник**  Фрукты(Сок) | | Свежие фрукты | | 1шт. |
|  | | | | |
| 160-200 | Творожная запеканка с джемом | Творог  Яйцо  Сахар  Масло сливочное  молоко  крупа манная | 110-130  1\6  9-10  3- 5  20-25  9-11 | |
|  |  |  |  | |
| 180-200 | Чай сладкий | Чай  Сахар | 0,5- 0,6  12-15 | |
| 35-40 | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 35-40 | |

***ДЕНЬ5***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЗАВТРАК1** | | | | |
| 150-200 | Каша геркулесовая молочная с маслом | Крупа геркулес  Молоко  Сахар  Соль  Масло сливочное | 20-21  110-130  4-5  1-1  3- 4 | |
| 180-200 | Кофейный напиток с молоком | Молоко-  Кофейный напиток  Сахар | 110-130  1-2  7-9 | |
| 40-50 | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 40-50 | |
| 7-10 | Масло сливочное порционное | Масло сливочное | 7-10 | |
| **ЗАВТРАК2** | | | | |
| 150-180 | Кисломолочные напитки | Кефир/снежок | 156-186 | |
| **ОБЕД** | | | | |
| 180-200 | Суп овощной с мясом | Мясо  Картофель  Капуста  Лук  Морковь  Масло растительное | 15-20  34-44  34-44  10-12  10-12  2-3 | |
| 140-160 | Ежики мясные с соусом | Мясо  Молоко  Масло сливочное  Крупа рисовая  Соль  Лук  Чеснок  яйцо | 50-60  9- 10  4-5  26- 30  1-1  10-12  1-1,3  1\5-1/5 | |
| 40-50 | Соус сметано- томатный | Морковь  Лук  Паста-томат  Мука  Масло растительное | 4- 5  4- 5  5- 7  2-3  2-3 | |
| 180-200 | Компот из сухофруктов | сухофрукты  сахар | 9- 11  7-9 | |
| 50-60 | Хлеб ржаной | хлеб | 50- 60 | |
| **Уплотненный Полдник**  Фрукты  Ватрушка с повидлом 100-100 | | Свежие фрукты  Мука  Молоко  Масло растительное  Яйцо  Сахар  Дрожжи  Соль  Масло растительное  Повидло | | 1шт.  56  22  2,1  1\4  3  1,7  0,8  2,4  30 |
| 150-200 | Суп молочный | Молоко  Вермишель  Масло сливочное  Сахар | 130-150  14-16  5-6  3- 4 | |
| 180-200 | Чай сладкий | Чай  сахар | 0,5- 0,6  7-9 | |
| 30-40 | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30-40 | |

**МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ**

**1день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЗАВТРАК1** | | | | | |
| 150-200 | Макароны отварные со сливочным маслом | | Макароны  Масло сливочное | | 50/60  4-5 |
| 15-20 | Сыр порционный | | сыр | | 15-20 |
| 180-200 | Чай сладкий | | Чай  сахар | | 0,5-0,6  7-9 |
| 40-50 | Хлеб пшеничный | | Хлеб пшеничный | | 40-50 |
|  |  | |  | |  |
| **ЗАВТРАК2** | | | | | |
| 150-180 | Кисломолочные напитки | | Кефир/снежок | | 156-186 |
| **ОБЕД** | | | | | |
| 180-200 | Суп картофельный с крупой | | Картофель  Мясо  Морковь  Лук  Масло растительное  Перловая крупа  С метана | | 45- 55  15-20  10- 12  10-12  2-3  4-6  7- 12 |
| 60-70 | Биточки паровые(**по2ш**т) | | Мясо  Молоко  Масло растительное  Хлеб пшеничный  Лук  Чеснок  сухари | | 50-60  8-9  2-3  7-8  7-10  1-1,3  5-6 |
| 120-150 | Капуста тушеная | | Капуста  Морковь  Лук  Масло растительное  Томат-паста  Сахар  Мука  Соль  Лавровый лист | | 200-210  10-12  10-12  4-5  2  1,5-2  1-2  1-1,5  0,01-0,01 |
| 50-60 | Хлеб ржаной | | хлеб | | 50-60 |
| 180-200 | Компот из сухофруктов | | сухофрукты  сахар | | 9-11  7-9 |
| **Уплотненный полдник**  Фрукты (Сок) | | |  |  | |
|  | | Фрукты свежие | 1шт. |  | |
| 150-200 | Каша рисовая молочная | | Молоко  Рис  Масло сл  Сахар | | 110-150  20-22  5-6  3-4 |
| 180- 200 | Кофейный напиток на молоке | | Кофейный напиток  Молоко  сахар | | 1-2  100-120  7-9 |
| 40-50 | Хлеб пшеничный | | хлеб | | 40-50 |
| **ДЕНЬ 2** | | | | | |
| **ЗАВТРАК1** | | | | | |
| 150-200 | Каша молочная жидкая гречневая | | Молоко  Греча  Сахар  Масло сл  соль | | 110-130  22-26  4-5  3-4  1-1,5 |
| 180-200 | Кофейный напиток | | Кофейный напиток  Сахар  молоко | | 1-2  7-9  100-120 |
| 40-50 | Хлеб пшеничный | | Хлеб пшеничный | | 40-50 |
| 7-10 | Масло сливочное | | Масло сливоч. | | 7-10 |
| **ЗАВТРАК2** | | | | | |
| 150-180 | Кисломолочные напитки | | Кефир/снежок | | 156-186 |
| **ОБЕД** | | | | | |
| 180- 200 | Суп гороховый с мясом | | Мясо  Картофель  Горох  Морковь  Лук  Масло растительное  соль | | 15-20  50-60  15- 20  12-15  10-12  2-3  1-1,5 |
| 60-80 | Мясная котлета | | Мясо  Молоко  Масло растительное  Хлеб пшеничн.  Соль  Лук  Чеснок  сухари панировочные | | 50-60  9-10  3-4  8-10  1-1,5  9-10  1-1,3  5-7 |
| 120-160 | Картофельное пюре | | Картофель  Молоко  Масло сл.  соль | | 140-160  28-30  4-5  1-1,5 |
| 180-200 | Компот из сухофруктов | | сухофрукты  Сахар | | 9-11  7-9 |
| 50-60 | Хлеб ржаной | | Хлеб ржаной | | 50-60 |
| **Уплотненный полдник**  Фрукты (Сок) | | |  |  | |
|  | | Фрукты свежие | 1шт. |  | |
| 120-140 | Сырники из творога | | Творог  Масло растит  Соль  Мука пшеничная  Яйцо  сахар | | 110-130  4-5  1-1,5  15-17  1\8  12-15 |
| 180-200 | Чай сладкий | | Чай  сахар | | 0,5- 0,6  7-9 |
| 40-50 | Хлеб пшеничный | | хлеб | | 40-50 |
| **ДЕНЬ3** | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | |
| 150-200 | Каша молочная пшеничная | | Молоко  Крупа пшеничная  Сахар  Соль  Масло сливочное | | 130-150  25-30  4-5  1-1,5  3-4 |
| 180-200 | Кофейный напиток на молоке | | Кофейный напиток  сахар | | 1-2  7-9 |
| 40-50 | Хлеб пшеничный | | Хлеб пшеничный | | 40-50 |
| 7-10 | Масло сливочное | | Масло сливочное | | 7-10 |
| **ЗАВТРАК2** | | | | | |
| 150-180 | Кисломолочные напитки | | Кефир/снежок | | 156-186 |
| **ОБЕД** | | | | | |
| 180-200 | Суп вермишелевый с мясом | | Мясо  вермишель  Морковь  Лук  Масло растительное | | 15-20  12- 15  10- 12  10-12  2-3 |
| 60-80 | Рыба с овощами запеченная | | Рыба  Масло растительное  Соль  Мука пшеничная  Морковь  Лук  Паста-томат сахар  Лавровый лист | | 80-100  3-4  1-1,5  4-5  20-25  20-25  2-3  1-1,5  0,01 |
| 120-150 | Рис отварной | | рис  Масло сл  Соль | | 45-50  4-5  1-1,5 |
| 180-200 | Компот из сухофруктов | | сухофрукты  сахар | | 9-11  7-9 |
| 50-60 | Хлеб ржаной | | Хлеб ржаной | | 50-60 |
|  | **Уплотненный полдник** | |  | |  |
| 150-200 | Рагу овощное с мясом | | Мясо  Капуста  Морковь  Лук  Масло растительное  Масло сливочное  картофель  соль | | 50-60  60-70  13-15  12-14  5-6  3-4  3-4  50-60  1-1,5 |
| 180-200 | Чай сладкий | | Чай  сахар | | 0,5- 0,6  7-9 |
| 40-50 | Хлеб пшеничный | | Хлеб пшеничный | | 40-50 |
|  | | Фрукты свежие | 1шт. |  | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ4** | | | | | |
| **ЗАВТРАК1** | | | | | |
| 150-200 | Каша геркулесовая молочная | | Молоко  Геркулес  Сахар  Соль  Масло сливочное | | 110-130  20-21  4-5  1-1,5  3- 4 |
| 180-200 | Кофейный напиток | | Кофейный напиток  Сахар  молоко | | 1-2  7-9  100-120 |
| 40-50 | Хлеб пшеничный | | Хлеб пшеничный | | 40-50 |
| 7-10 | Масло сливочное | | Масло сливочное | | 7-10 |
| **ЗАВТРАК2** | | | | | |
| 150-180 | Кисломолочные напитки | | Кефир/снежок | | 156-186 |
| **ОБЕД** | | | | | |
| 180- 200 | Щи из свежей капусты с мясом и сметаной | | Мясо  Картофель  Капуста  Морковь  Лук  Масло растительное  Соль  сметана | | 15-20  35-40  50-60  14-16  12-15  2- 3  1-1,5  7-10 |
| 60-80 | Гуляш | | Мясо  Томат-паста  Масло растительное  Соль  Лук репчатый  Мука пшеничная  Морковь | | 70-80  2-3  4-5  1-1,5  15-18  3-4  10-13 |
| 120-150 | Отварные макароны | | Макароны  Масло сливочное | | 45-55  3-4 |
| 180-200 | Компот из сухофруктов | | сухофрукты  Сахар | | 9-11  7-9 |
| 50-60 | Хлеб ржаной | | Хлеб ржаной | | 50-60 |
|  | **Уплотненный Полдник** | |  | |  |
|  | | Фрукты свежие | 1шт. |  | |
| 120-140 | Творожная запеканка | | Творог  Молоко  Масло сл  Соль  Крупа манная  Яйца  Сахар | | 110-130  20-25  3-5  0,9-1.1  9-11  1\6  9-10 |
| 180- 200 | Чай сладкий | | Чай  сахар | | 0,5- 0,6  7-9 |
| 40-50 | Хлеб пшеничный | | Хлеб пшеничный | | 40-50 |

**День 5**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ЗАВТРАК1 | | | | |
| 150-200 | Суп молочный с вермишелью | Молоко  Вермишель  Сахар  Масло сл  Соль | | 110-130  10-12  3-4  4-5  0,7-1.2 |
| 180-200 | Кофейный напиток на молоке | Кофейный напиток  Сахар  молоко | | 1-2  12 -15  110-120 |
| 40- 50 | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | | 40-50 |
| 7-10 | Масло сливочное | Масло сливочное | | 7-10 |
| **ЗАВТРАК2** | | | | |
| 150-180 | Кисломолочные напитки | Кефир/снежок | 156-186 | |
| **ОБЕД** | | | | |
| 180/ 200 | Рассольник со сметаной | Мясо  Картофель  Крупа перловая  Морковь  Лук  Огурцы соленые  Масло растительное  Соль  сметана | | 15-20  80-90  2-3  10- 12  10-12  23-25  2- 3  1-1  7-10 |
| 60-80 | Бефстроганов | Мясо  Томат-паста  Лук  Морковь  Сметана  мука  Масло сл  Масло растительное | | 60-70  2-3  10-15  10-15  7-10  4-5  2-2  2-3 |
| 120/150 | Рис отварной | Рис  Масло сливочное  С оль | | 45-50  3-5  1-2 |
| 180/200 | Компот из сухофруктов | Сухофрукты  сахар | | 9- 11  7-9 |
| 50-60 | Хлеб ржаной | хлеб | | 50/60 |
|  | **Уплотненный Полдник** |  | |  |
| 130/150 | Картофельное пюре | Картофель  Молоко  Масло сл  соль | | 150-160  20- 30  4-5  1-1,5 |
| 25-30 | Огурец свежий | Огурец свеж | | 27-32 |
| 180-200 | Чай сладкий | Чай  сахар | | 0.5-0.6  7-9 |
|  | Фрукты свежие | 1шт. | |  |
| 30- 40 | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | | 30-40 |