|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Норма выхода | Меню **2-я неделя** **День 1** | наименование |
| продукты | количество |
| 150/ 200 15-20 180/20040/ 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 сливочноеСахар  |  7-107-9 |
| 156-186 | **ЗАВТРАК2**Кисломолочные напитки | Кефир/снежок | 156/186 |
|  180-200180-200  180-200 40-50 | **ОБЕД**Суп гороховый с мясомКартофель тушеный с мясомКомпот из сухофруктов.Хлеб ржаной | Мясо свинина ГорохКартофельМорковьлукМасло растительноеСоль**мясо****масло растительное****лук****морковь**картофельтомат-паста**сухофрукты****сахар**хлеб ржаной |  15-2015-2045-65  12-15 10-12 2-31-1 50-60 5-610-1213-15155-1721-29-11 7-9 40-50 |
| **Уплотненный полдник** |  |  |
| Печенье(сушка)Каша гречневая молочнаяЧай сладкийХлеб пшеничный | печеньеХлеб пшеничныйМасло сливочноегреча**Соль**Сахармолоко | 15-20 35-453-422-261-1.57-9110-130 |

|  |
| --- |
| **Завтрак1 ДЕНЬ2**  |
|  150-200 | Каша рисовая молочная жидкая | МолокоРисСахарСольМасло сливочное |  110-130 23-264- 5 1-1 3-4 |
|  180-200 | Напиток кофейный с молоком |  МолокоНапиток кофейныйсахар |  110-130 1-27- 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 | Мясокартофельлукморковьсметанамасло растительное |  15-2090-110 10-12 10-127- 9 2-3 |
| 60-80 | Тефтели мясные с соусом | МясоМолокоХлебЛук репчатыйМасло растительное |  50-60 9-10 9-1010-123-3 |
| Мука пшеничнаяТомат-пастасольМорковьсахар |  6-7 1-1 1-1 6-6,5 0.6-0,7 |
| 120-150 | Греча рассыпчатая | ГречаМасло сливочноеСоль |  55-60 4-5 1-1 |
| 180-200 | Компот из сухофруктов | сухофруктысахар |  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 | ТворогМолокоМасло сливочноеСольКрупа маннаяЯицаСахар |  120-130 20-30 3-4 0,9-19-11  1\6 9-11  |
|  180-200 | Чай сладкий | Чайсахар |  0.5-0,67-9 |
|  30-40 | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |  30-40 |
|  |  |  |  |

**ДЕНЬ 3**

|  |
| --- |
| **ЗАВТРАК1** |
|  150/200 | Каша кукурузная молочная с маслом | МолокоКрупа кукурузнаяМасло сливочноесахар |  110/130 20-22 5-63- 4 |
|  180/200 | Кофейный напиток | МолокоКофейный напитоксахар |  110-130 1-27-9 |
| 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 | мясоКартофельКрупа перловаяМорковьЛукОгурцыМасло растительноеСольсметана | 15- 20 92-115 2-310- 12 10-12 24-27 2-3 1-1 7-10 |
| 60-80 | Рыба запеченная | РыбаМасло растительноеСольМука пшеничная |  100-115 4-5 1-1 5-6 |
|  120-160 | Картофельное пюре | КартофельМолокоМасло сливочноесоль |  130-170 24-32 4-5 1-1 |
|  180-200 | Компот из сухофруктов |  Сухофруктысахар |  10-12 7-9 |
|  40-50 | Хлеб ржаной | хлеб | 40- 50 |
| **Уплотненный полдник** Фрукты(Сок) | Свежие фрукты | 1шт. |
| 160- 200 | плов | МясоМасло растительноеРисСольЛукМорковьТомат-паста |  60-706-854- 67 1-1 10-12 16-20 1-1 |
| 180- 200 | Чай сладкий | Чайсахар |  0,5-0,67-9 |
|  40-50 | Хлеб пшеничный | хлеб |  40-50 |

***ДЕНЬ4***

|  |
| --- |
| **ЗАВТРАК1** |
|  150-200 | Каша молочная пшенная с маслом | МолокоКрупа пшеннаяСахарМасло сливочноесоль |  110-130 25-284- 53- 4 1-1 |
|  180-200 | Кофейный напиток | Кофейный напитокСахармолоко |  1-27-9110-130  |
|  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 | МясокартофельЛукМорковьМасло растительноесметана | 15-20100-12510-1210-122-37-10 |
|  170-190 | Голубцы ленивые с мясом ( в виде котлет) | мясоЯйцокапустаЛукрисМасло сливочноеМасло растительноеСольморковь | 50-601/4 90-100 13-15 20-30 5-63-4 1-15-6 |
| 180- 200 | Напиток из брусники (сухофруктов) | Брусника (сухофрукты)Сахар |  9-117-9 |
|  50-60 | Хлеб | хлеб |  50-60 |
| **Уплотненный полдник** Фрукты(Сок) | Свежие фрукты | 1шт. |
|  |
|  160-200 | Творожная запеканка с джемом | ТворогЯйцоСахар Масло сливочноемолококрупа манная |  110-130 1\6 9-10 3- 520-25 9-11 |
|  |  |  |  |
|  180-200 | Чай сладкий | ЧайСахар | 0,5- 0,6 12-15 |
|  35-40 | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |  35-40 |

***ДЕНЬ5***

|  |
| --- |
| **ЗАВТРАК1** |
|  150-200 | Каша геркулесовая молочная с маслом | Крупа геркулесМолокоСахарСольМасло сливочное |  20-21 110-130 4-5 1-13- 4 |
| 180-200 | Кофейный напиток с молоком | Молоко-Кофейный напитокСахар |  110-130 1-27-9 |
|  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  | МясоКартофельКапустаЛукМорковьМасло растительное |  15-20 34-44 34-44 10-12 10-122-3 |
|  140-160 | Ежики мясные с соусом | МясоМолокоМасло сливочноеКрупа рисоваяСольЛукЧеснокяйцо |  50-609- 10 4-526- 30 1-1 10-12 1-1,3 1\5-1/5 |
|  40-50 | Соус сметано- томатный | МорковьЛукПаста-томатМукаМасло растительное | 4- 54- 5 5- 72-3 2-3 |
|  180-200 | Компот из сухофруктов |  сухофруктысахар | 9- 117-9 |
|  50-60 | Хлеб ржаной | хлеб | 50- 60 |
| **Уплотненный Полдник** ФруктыВатрушка с повидлом 100-100 | Свежие фруктыМукаМолокоМасло растительноеЯйцоСахарДрожжиСольМасло растительноеПовидло | 1шт.56222,1 1\431,70,82,430 |
|  150-200 | Суп молочный | МолокоВермишель Масло сливочноеСахар |  130-150 14-16 5-63- 4 |
|  180-200 | Чай сладкий | Чайсахар | 0,5- 0,67-9 |
|  30-40 | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |  30-40 |

 **МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ**

**1день**

|  |
| --- |
| **ЗАВТРАК1** |
|  150-200 | Макароны отварные со сливочным маслом | МакароныМасло сливочное |  50/60 4-5 |
| 15-20  | Сыр порционный | сыр |  15-20 |
|  180-200 | Чай сладкий | Чайсахар |  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 | КартофельМясоМорковьЛукМасло растительноеПерловая крупаС метана | 45- 55 15-2010- 12 10-12 2-3 4-67- 12 |
|  60-70 | Биточки паровые(**по2ш**т) | МясоМолокоМасло растительное Хлеб пшеничныйЛукЧесноксухари |  50-60 8-9 2-3 7-8 7-10 1-1,3 5-6 |
|  120-150 | Капуста тушеная | КапустаМорковьЛукМасло растительноеТомат-пастаСахарМукаСольЛавровый лист |  200-210 10-12 10-12 4-5 2 1,5-2 1-2 1-1,50,01-0,01 |
|  50-60 | Хлеб ржаной | хлеб |  50-60 |
|  180-200 | Компот из сухофруктов  |  сухофруктысахар |  9-117-9 |
| **Уплотненный полдник** Фрукты (Сок) |  |  |
|  | Фрукты свежие | 1шт. |  |
|  150-200 | Каша рисовая молочная | МолокоРисМасло слСахар |  110-150 20-22 5-6 3-4 |
| 180- 200 | Кофейный напиток на молоке | Кофейный напитокМолокосахар |  1-2 100-1207-9 |
|  40-50 | Хлеб пшеничный | хлеб |  40-50 |
| **ДЕНЬ 2** |
| **ЗАВТРАК1** |
|  150-200 | Каша молочная жидкая гречневая | МолокоГречаСахарМасло слсоль |  110-130 22-26 4-5 3-4 1-1,5 |
|  180-200 | Кофейный напиток | Кофейный напитокСахармолоко |  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 | МясоКартофельГорохМорковьЛукМасло растительноесоль |  15-20 50-6015- 20 12-15 10-12 2-3 1-1,5 |
|  60-80 | Мясная котлета | МясоМолокоМасло растительноеХлеб пшеничн.СольЛукЧеснок сухари панировочные |  50-60 9-10 3-4 8-10 1-1,5 9-10 1-1,3 5-7 |
|  120-160 | Картофельное пюре | КартофельМолокоМасло сл.соль |  140-160 28-30 4-5 1-1,5 |
|  180-200 | Компот из сухофруктов | сухофруктыСахар | 9-117-9 |
|  50-60 | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |  50-60 |
| **Уплотненный полдник** Фрукты (Сок) |  |  |
|  | Фрукты свежие | 1шт. |  |
|  120-140 | Сырники из творога | ТворогМасло раститСольМука пшеничнаяЯйцосахар |  110-130 4-5 1-1,5 15-17 1\8 12-15 |
|  180-200 | Чай сладкий | Чайсахар | 0,5- 0,67-9 |
|  40-50 | Хлеб пшеничный | хлеб |  40-50 |
| **ДЕНЬ3** |
| **ЗАВТРАК** |
|  150-200 | Каша молочная пшеничная | МолокоКрупа пшеничнаяСахарСольМасло сливочное |  130-150 25-30 4-5 1-1,5 3-4 |
|  180-200 | Кофейный напиток на молоке | Кофейный напитоксахар | 1-27-9 |
|  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 | МясовермишельМорковьЛукМасло растительное |  15-2012- 1510- 12 10-12 2-3 |
|  60-80 | Рыба с овощами запеченная | РыбаМасло растительноеСольМука пшеничнаяМорковьЛукПаста-томат сахарЛавровый лист |  80-100 3-4 1-1,5 4-5 20-25 20-252-31-1,50,01 |
|  120-150 | Рис отварной | рисМасло слСоль | 45-50 4-5 1-1,5 |
|  180-200 | Компот из сухофруктов |  сухофруктысахар | 9-11 7-9 |
|  50-60 | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |  50-60 |
|  | **Уплотненный полдник** |  |  |
|  150-200 | Рагу овощное с мясом | МясоКапустаМорковьЛукМасло растительноеМасло сливочноекартофельсоль |  50-60 60-7013-1512-145-6 3-43-450-60 1-1,5 |
|  180-200 | Чай сладкий | Чайсахар | 0,5- 0,67-9 |
|  40-50 | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |  40-50 |
|  | Фрукты свежие | 1шт. |  |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ4** |
| **ЗАВТРАК1** |
|  150-200 | Каша геркулесовая молочная | МолокоГеркулесСахарСольМасло сливочное |  110-130 20-21 4-5 1-1,53- 4 |
|  180-200 | Кофейный напиток | Кофейный напитокСахармолоко |  1-27-9 100-120 |
|  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 | МясоКартофельКапустаМорковьЛукМасло растительноеСольсметана |  15-20 35-40 50-60 14-16 12-152- 3 1-1,5 7-10 |
|  60-80 |  Гуляш | МясоТомат-пастаМасло растительноеСольЛук репчатыйМука пшеничнаяМорковь  |  70-80 2-3 4-5 1-1,5 15-18 3-410-13 |
|  120-150 | Отварные макароны | МакароныМасло сливочное |  45-55 3-4 |
|  180-200 | Компот из сухофруктов | сухофруктыСахар | 9-117-9 |
|  50-60 | Хлеб ржаной  | Хлеб ржаной | 50-60 |
|  | **Уплотненный Полдник** |  |  |
|  | Фрукты свежие | 1шт. |  |
|  120-140 | Творожная запеканка | ТворогМолокоМасло слСольКрупа маннаяЯйцаСахар |  110-130 20-25 3-50,9-1.1 9-11 1\6 9-10 |
| 180- 200 | Чай сладкий | Чайсахар | 0,5- 0,6 7-9 |
|  40-50 | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |  40-50 |

**День 5**

|  |
| --- |
| ЗАВТРАК1 |
|  150-200 | Суп молочный с вермишелью | МолокоВермишельСахарМасло слСоль |  110-130 10-12 3-4 4-50,7-1.2 |
|  180-200 | Кофейный напиток на молоке | Кофейный напитокСахармолоко |  1-2 12 -15110-120 |
| 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 | МясоКартофельКрупа перловаяМорковьЛукОгурцы соленыеМасло растительноеСольсметана |  15-2080-90 2-310- 12 10-12 23-252- 3 1-1 7-10 |
| 60-80 | Бефстроганов | МясоТомат-пастаЛукМорковьСметанамукаМасло слМасло растительное |  60-70 2-3 10-15 10-15 7-10 4-5 2-2 2-3 |
|  120/150 | Рис отварной | РисМасло сливочноеС оль |  45-50 3-5 1-2 |
|  180/200 | Компот из сухофруктов |  Сухофруктысахар | 9- 11 7-9 |
|  50-60 | Хлеб ржаной | хлеб |  50/60 |
|  | **Уплотненный Полдник** |  |  |
|  130/150 | Картофельное пюре | КартофельМолокоМасло слсоль |  150-16020- 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 |