

Перспективное 4-х недельное меню (летне-осенний сезон 2019 г.)

ГУ Комплекс «Музыкальный колледж музыкальная школа-интернат для одаренных детей»

«УТВЕРЖДАЮ», руководитель С.К. Сыздыков

	22- день	23- день	24- день	25- день	26- день	27- день	28- день
1-й завтрак	Каша ячневая молочная -220 №174 Греники с маслом, сыром - 50/5/20 №1108 О/П Какао с молоком - 200 №382	Каша пшеничная молоч - 220 №173 Закрутки бутерброд с маслом, медом - 50/15/20 №10 Кофейный напиток с молоком - 200 №379	Каша манная молоч -220 №181 Бутерброд с маслом, сыром - 50/15/20 №3 Чай с молоком - 200 №378	Каша геркулесовая молоч - 220 №173 Бутерброды горячие с колбасой - 60/30/20 №8 Какао с молоком - 200 №382	Каша греч. молочная - 220 №173 Закрутки бутерброд с маслом, медом - 50/15/20 №10 Молоко кипяченое - 200 №385	Каша кукурузная молоч -220 №174 Бутерброд с маслом - 50/20 №1 Чай с молоком - 200 №378	Каша ячневая молочная - 220 №174 Бутерброд с маслом, вареньем или джемом - 50/15/20 №2 Кофейный напиток с молоком - 200 №379
2-й завтрак	Сок м. витаминный - 250 №389 Слойка с повидлом - 40	Сок «Тропик» - 250 №389 Сдобный рогалик с вар - 40	Сок апельсиновый - 250 №389 Булочка с повидлом - 40	Сок абрикосовый - 250 №389 Плюшка - 40	Сок морковнотыквенный - 250 №389 Рулет сладкий с изюм. - 40	Сок вишневый - 250 №389 Булочка сдобная школьная - 40	Сок ананасовый - 250 №389 Коврижка - 40
Обед	С-т из св. огурцов. - 100 №20 Суп из овощей с мясом со смет - 250/25/10 №96 №99 Рагу из птицы - 100/250 №349 Компот из свеж. груш + Vit-C - 200 №342	С-т из помидор со сладким перцем - 100 №27 Суп с макарон. издел с мясом - 250/25 №111 Поджарка с лук 100/30 №251 Капуста туш - 200 №321 Кисель из конц. на плод. или ягодных экстракт. + Vit-C - 200 Д/П №435	Икра баклажанная - 100 №72 Рассольник с мясом со смет - 250/25/10 №96 Биточки или котлеты рыбные с соусом - 150/30 №234 Картофель отварной - 150/5 №310 Компот из сухо/фруктов + Vit-C - 200 №349	С-т из свёклы с курагой и изюмом- 100 №51 Щи с мясом, сметаной - 250/25/10 №88 Гуляш с соусом - 100/50 №260 Рожки отварные-150/10 №309 Компот из свеж. яблоч + Vit-C - 200 №342	С-т из овощей - 100 №43 Суп картофельный с рыбой - 250/100 №97 (горбуша О/П стр. 72) Плов с курицей - 100/200 №291 Кисель из кураги + Vit-C - 200 №355	С-т из св. помидор и огурцов - 100 №24 Борщ с мясом, сметаной - 250/25/10 №82 Перец фаршированный мясом с соусом - 260/50 №286 Компот из свежих плодов + Vit-C - 200 №342	С-т витаминный (1 вариант) -100 №48 Рассольник с мясом, сметан. - 250/25/10 №96 Рыба тушеная с овощами - 200/200 №229 Кисель из яблоч + Vit-C - 200 №349
Полдн к	Бифидок фруктов. -200 №386 Булочка сдобная - 60	Кефир - 200 №386 Пряник - 60	Йогурт питьевой - 200 №386 Кекс столичный - 60	Раженка - 200 №386 Вафли - 60	Кефир - 200 №386 Полоска песочная - 60	Бифидок фруктовый - 200 №386 Печенье - 60	Раженка - 200 №386 Корж молочный - 60
Ужин	Шницель с соусом - 100/50 №268 Рисовый гарнир - 150/10 №304 Вареники ленивые с маслом - 100/5 №217 Сок мандариновый - 250 №389 Яблоко - 330 №338	Тфтели с соус - 120/50 №279 Гречневый гарн. - 150/10 №171 Драчена - 100 №216 Сок яблочный - 250 №389 Виноград - 330 №338	Бефстроган с соус - 75/50 №250 Гороховое пюре - 150/10 №199 Запеканка из творога с вареньем - 100/30 №223 Сок вишневый - 250 №389 Груша - 330 №338	Котлета с соус-100/50 №268 Перловый гарнир - 150/10 №302 Шарлотка с соус - 85/25 №374 Сок м. витаминный - 250 №380 Апельсины - 330 №341	Бифтек с соус - 73/50 №291 Капуста туш.- 200 №321 Пудинг творожный со стужёной - 100/30 №222 Сок «Тропик» - 250 №389 Яблоко - 330 №338	Жаркое по- домашему - 100/250 №259 Сырники творож. с морковью с джемом - 100/30 №221 Сок мандариновый - 250 №389 Банан - 330 №338	Биточки с соус - 100/50 №268 Гречневый гарнир - 150/10 №171 Рулет «Мозаика» с сахар. сиропом - 90/30 №233 Д/П Сок абрикосовый - 250 №389 Груша - 330 №338

Меню составила диетсестра

Промская Т.И.