

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

	15 - день	16 - день	17 - день	18 - день	19 - день	20 - день	21 - день
1-й завтрак	Омлет с колбасой - 140 №212 (ГОСТ-23670) Бутерброд с маслом, сыром - 50/15/20 №3 Чай с лимоном - 200/15 №377	Каша пшеничная молочная - 220 №173 Гренки с маслом, сыром - 50/20/5 №1108 - О/П Какао с молоком - 200 №382	Каша манная молочная - 220 №181 Закрутки бутерброд с маслом, сыром - 50/15/10 №10 Кофейный напиток с молоком - 200 №379	Каша геркулесовая молочная - 220 №173 Бутерброд с маслом, сыром - 50/15/20 №3 Чай с молоком - 200 №378	Каша пшеничная молочная - 220 №173 Гренки с маслом, сыром - 50/20/5 №1108 - О/П Какао с молоком - 200 №382	Каша кукурузная молочная - 220 №174 Закрутки бутерброд с маслом, медом - 50/15/10 №10 Кофейный напиток с молоком - 200 №379	Омлет с колбасой - 140 №212 (ГОСТ-23670) Бутерброд с маслом, сыром - 50/15/20 №3 Чай с лимоном - 200/15 №377
2-й завтрак	Сок м. витаминный - 250 №389 Слойка с повидлом - 40	Сок персиковый - 250 №389 Сдобн., рогалик с вар. - 40	Сок морковно-тыквенный - 250 №389 Булочка с повидлом - 40	Сок ананасовый - 250 №389 Плюшка сдобная - 40	Сок мандариновый - 250 №389 Рулет сладкий с изюмом - 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 сметаной - 250/25/10 №99 Рагу из птицы - 100/250 №289 Компот из сухофруктов + Vit-C - 200 №349	С-т из помидор со сладк. перцем - 100 №27 Суп с макарон. издел с мясом - 250/25 №111 Поджарка с луком 100/30 №251 Капуста туш. - 200 №321 Кисель из коня. на плод. или ягодных экстрактах + Vit-C - 200 Д/П №435	Икра баклажанная - 100 №72 Рассольник с мясом со сметаной - 250/25/10 №96 Биточки или котлеты рыбные с соусом - 150/30 №234 Картофель, пюре - 150 №312 Компот из свежих яблок + Vit-C - 200 №342	С-т из свёклы с курлагой и изюмом - 100 №51 Суп с бобовыми с мясом - 250/25 №102 Гуляш с соусом - 100/50 №246 Рожки отварные - 150/10 №309 Компот из сухофруктов + Vit-C - 200 №349	Салат из овощей - 100 №43 Суп картофельный с рыбой - 250/100 №97 (горбуша таблица №5 О/П стр 72) Плов с курицей - 100/200 №291 Кисель из кураги + Vit-C - 200 №355	Салат из св. помидор - 100 №23 Борщ с мясом со 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 вар) - 100 №48 Щи с мясом со сметаной - 250/25/10 №88 Рыба тушеная с овощами 200/200 №229 Компот из сухофруктов + Vit-C - 200 №349
Полдн-к	Кефир - 200 №386 Булочка сдобная - 60	Ряженка - 200 №386 Кекс столичный - 60	Бифидок фруктовый - 200 №386 Вафли - 60	Кефир - 200 №386 Корж молочный - 60	Йогурт питьевой - 200 №386 Печенье - 60	Ряженка - 200 №386 Полоска песочная - 60	
Ужин	Шницель с соусом - 100/50 №268 Рисовый гарнир - 150/10 №304 Вареники ленивые с маслом - 100/5 №217 Сок грушевый - 250 №389 Яблоко - 330 №338	Тефтели с соусом - 120/50 №279 Гороховое пюре - 150/10 №199 Запеканка из творога с вареньем - 100/30 №223 Сок вишневый - 250 №389 Виноград - 330 №338	Бефстроганов с соусом - 75/50 №250 Гречневый гарнир - 150/10 №171 Драчена - 100 №216 Сок «Тропик» - 250 №389 Груша - 330 №338	Котлета с соусом - 100/50 №268 Перловый гарнир - 150/10 №302 Пудинг творожный со ступенчатой - 100/30 №222 Сок м. витаминный - 250 №389 Апельсин - 330 №341	Бифштекс с соусом - 73/50 №291 Капуста тушеная - 200 №321 Шарлотка с соусом - 85/25 №374 Сок черносмородино-й - 250 №376 Яблоко - 330 №338	Жаркое по-домашнему - 100/250 №259 Сырники творожные с морковью с вареньем - 100/30 №221 Сок абрикосовый - 250 №389 Банан - 330 №338	Фрикадельки с соусом - 110/50 №280 Гороховое пюре - 150/510 №199 Рулет «Мозаика» со ступенчатой - 90/30 №233 Д/П Сок виноградный - 250 №389 Груша - 330 №338