



Утверждаю
 Директор ЦКЦЗ «Специализированный центр питания»
 А.Жаппасова

Перспективное меню (зима-весна)

1 день			2 день			3 день			4 день		
Завтрак	до Злет	от Злет	Завтрак	до Злет	от Злет	Завтрак	до Злет	от Злет	Завтрак	до Злет	от Злет
Каша молочная геркулесовая	180	250	Каша манная молочная	160	250	Каша пшеничная молочная	180	250	Каша молочная рисовая	180	250
Хлеб с маслом и сыром	20/4/6	30/7/10	Хлеб с маслом	20/4/6	30/7/10	Хлеб с маслом сыром	20/4/6	30/7/10	Хлеб с маслом	20/4/6	30/7/10
Цикорий с мол	160	200	Какао с молоком	160	200	Чай с молоком	170	200	Цикорий с молоком	170	200
10.00 Яблоко, груша, банан, мандарин	90	60	10.00 Яблоко, груша, банан, мандарин	90	60	10.00 Яблоко, груша, банан, мандарин	90	60	10.00 Яблоко, груша, банан, мандарин	90	60
рнц, Соки фрукт	100	100	Соки фрукт	100	100	Соки фрукт	100	100	Соки фрукт	100	100
Обед			Обед			Обед			Обед		
Салат морковный с чесноком на раст масле	40	50	Салат из свежей капусты на раст масле	40	50	Салат овощной (соленый огурец, картоф и лук)	40	50	Салат витаминка (свекла, яблоко, капуста)	40	50
Щи со сметаной на кур.бульоне	150	200	Суп лапша по домашнему на курином бульоне	150	200	Свекольник на костном бульоне со сметаной	150	200	Бабушкин суп	150	200
Плов с курицей	160	180	Азу по татарски с курицей	160	180	Мясной гуляш с отварной перловкой	40/100	55/120	Рыбная котлета	60	70
Кисель плодово-ягодный «С»вит	150	150	Компот из сух/фрукт «С» вит	150	150	Компот из сух/фрукт «С» вит	150	170	Кисель ягодный «С» витам	150	150
Хлеб пшеничный	15	20	Хлеб пшеничный	15	20	Хлеб пшеничный	15	20	Хлеб пшеничный	15	20
Хлеб ржаной	25	40	Хлеб ржаной	25	40	Хлеб ржаной	25	40	Хлеб ржаной	25	40
Ужин			Ужин			Ужин			Ужин		
Омлет	110	120	Суп с рыбными фрикадельками	150	200	Вареники с творогом/картоф.	150	200	Суп на кость.бульоне с гречкой	150	200
Кисл/мол.напит (кефир, снежок, йогурт, молоко)	200	200	Чай с лимоном	150	200	Кисл/мол.напит (кефир, снежок, йогурт, молоко)	200	150	Кисл/мол.напит (кефир, снежок, йогурт, молоко)	200	150
Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	20	30	Отварное яйцо	20	20
			Печенье/вафли	25	30				Хлеб пшеничный	20	30

5 день			6 день			7 день			8 день		
Завтрак	до Злет	от Злет	Завтрак	до Злет	от Злет	Завтрак	до Злет	от Злет	Завтрак	до Злет	от Злет
Каша молочная "Дружба"	180	250	Каша молочная ячневая	180	250	Каша молочная кукурузная	180	250	Каша молочная пшеничная	170	200
Хлеб с маслом сыром	20/4/6	30/7/10	Хлеб с маслом	20/4	30/7	Хлеб с маслом сыром	20/4/6	30/7/10	Хлеб с маслом с сыром	20/4/6	30/7/10
Какао с молоком	160	200	Цикорий с молоком	160	200	Какао с молоком	160	200	Цикорий с молоком	170	200
10.00 Яблоко, груша, банан, мандарин, Соки фрукт	90	60	10.00 Яблоко, груша, банан, мандарин, Соки фрукт	90	60	10.00 Яблоко, груша, банан, мандарин, Соки фрукт	90	60	10.00 Яблоко, груша, банан, мандарин Соки фрукт	90	60
Обед	100	100	Обед	100	100	Обед	100	100	Соки фрукт	100	100
Салат со свеклы на раст. масле	40	50	Салат из моркови с раст. маслом	40	50	Салат витаминный (свекла, яблоко)	40	50	Салат из св. капусты	40	50
Суп фасолевый на к/б со сметаной	150	200	Борщ на костном бульоне со сметаной	150	150	Суп с клецками на кур. бульоне со сметаной	150	200	Суп гороховый на костном бульоне	150	200
Пельмени с мясом/ Тефтели мясные с отв. рожками	180/60/100	200/80/120	Биточки мясные с томатным соусом	60/10	70/20	Овощи тушеные с курицей	170	180	Бефстроган с соусом	150/20	200/20
Компот из сухо фруктов «С» вит	150	150	Кисель плодово-ягодный «С» вит	150	150	Компот из сухо/фрукт «С» вит	150	150	Отварные рожки	100	120
Хлеб пшеничный	15	20	Хлеб пшеничный	15	20	Хлеб пшеничный	15	20	Компот из сухо/фрукт «С» вит	150	150
Хлеб ржаной	25	40	Хлеб ржаной	25	40	Хлеб ржаной	25	40	Хлеб пшеничный	15	20
Ужин			Ужин			Ужин			Хлеб ржаной	25	40
Суп молочный с пшеном/гречкой	160	200	Картоф. поре с маслом	110	120	Запеканка творожная со сгущенкой/	150/20	200/30	Омлет	110	120
Пирожок с картф/печенье	50/25	60/30	Кисл./мол. напиток (кефир, снежок, йогурт, молоко)	200	200	Суп с зел. горош на к.б	150	180	Салат из свежей капусты	40	60
Чай с молоком	170	200	Салат из капусты/Икра овощная	40/30	50/40	Хлеб пшеничный	20	30	Кисл./мол. напиток (кефир, снежок, йогурт, молоко)	200	200
Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	20	30

9 день		10 день			
Завтрак	до Злет	от Злет	Завтрак	до Злет	от Злет
Суп молочный гречневый	170	200	Каша молочная манная	160	200
Хлеб с маслом сыром	20/4/6	30/7/10	Хлеб с маслом	20/4	30/7
Какао с молоком	160	200	Цикорий с молоком	160	200
10.00 Яблоко, груша, банан, мандарин	90	60	10.00 Яблоко, груша, банан, мандарин	90	60
Соки фрукт	100	100	Соки фрукт	100	100
Обед					
Салат из свеклы с чесноком	40	50	Салат из свеклы и яблок на раст. масле	40	50
Суп "Солянка" на костном бульоне со сметаной	150	200	Суп рассольник на костном бульоне	150	200
Фрикаделька рыбная/ мясная с том. соусом	60/10	80/20	Картофельная запек с том. соусом	170/20	200/30
Отварной рис с маслом	110	120	Отв гречка/рожки	100	120
Компот из сух/фрукт «С» вит	150	150	Компот из сух/фрукт «С» вит	150	150
Хлеб пшеничный	15	20	Хлеб пшеничный	15	20
Хлеб ржаной	25	40	Хлеб ржаной	25	40
Ужин					
Овощное рагу	150	200	Суп рыбный	180	200
Кисл/мол. напиток (кефир, снежок, йогурт, молоко)	200	200	Кисл/мол. напиток (кефир, снежок, йогурт, молоко)	200	200
Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	20	30
			Рогалик с повидлой	50	60