

Утверждаю:

Региональный руководитель

ООО "Комбинат социального питания"



С. К. Кондрев

Примерное циклическое меню для учениц

1 неделя

Понедельник

Наименование блюда	Выход, г
--------------------	----------

Завтрак

Каша рисовая на воде с маслом растительным	200
Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	70

Обед

*Овощная нарезка	60
Суп картофельный	200
Биточки детские без молока	90
Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	150
Компот из фруктовой ягодной смеси	200
Хлеб пшеничный	60

Примечание* Замена по сезонно

Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	60
--	----

Наименование блюда	Выход, г
--------------------	----------

Вторник

Завтрак

Картофель отварной с маслом растительным	155
Чай с сахаром	200
Фрукты свежие	1шт
Хлеб пшеничный	50

Обед

*Овощная нарезка" Ассорти"	60
Борщ из свежей капусты с картофелем	200
Котлеты куриные без молока	90
Рис отварной с маслом растительным	150
Компот из свежих яблок	200
Хлеб пшеничный	50

Примечание* Замена по сезонно

Консервированные продукты(,икра кабачковая...)	60
--	----

Наименование блюда	Выход, г
--------------------	----------

Среда

Завтрак

*Салат из моркови с яблоками	60
Каша гречневая с маслом растительным	205
Чай с лимоном и сахаром	207
Хлеб пшеничный	60

Обед

Салат из свеклы	60
Щи из свежей капусты с картофелем	200
Фрикадельки Школьные без молока	90
Макароны отварные с маслом растительным	150
Компот из сухофруктов	200
Хлеб пшеничный	60

Примечание* Замена по сезонно

Фруктовая нарезка (апельсин)	60
------------------------------	----

Наименование блюда	Выход, г
--------------------	----------

Четверг

Завтрак

Каша овсяная на воде с маслом растительным	220
Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	50

Обед

Овощи порционно (кукуруза консервированная)	60
Суп из овощей	200
Тефтели Детские без молока	90
Картофель отварной маслом растительным	150
Компот из свежих ягод	200
Хлеб пшеничный	60

Наименование блюда	Выход, г
--------------------	----------

Пятница

Завтрак

Макароны отварные с маслом растительным	200
Чай с сахаром	200
Фрукты свежие	1шт
Хлеб пшеничный	50

Обед

*Овощная нарезка "Ассорти"	60
Грудка куриная отварная	90
Рис отварной с маслом растительным	150
Компот из фруктовой ягодной смеси	200
Хлеб пшеничный	60

Примечание* Замена по сезонно	
Огурец соленый(консервированный)	60

Наименование блюда	Выход, г
--------------------	----------

Суббота

Завтрак

Каша манная на воде с маслом растительным	200
Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	70

Обед

Рассольник Ленинградский	200
Щницель Тотоша без молока	90
Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	150
Напиток шиповника	200
Хлеб пшеничный	70

Наименование блюда	Выход, г
--------------------	----------

2 неделя

Понедельник

Завтрак

Салат -коктейль фруктовый	120
Картофель отварной с маслом растительным	200
Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	30

Обед

Салат из свеклы с растительным маслом	100
Щи из свежей капусты с картофелем	200
Крокеты Детские без молока	90
Макароны отварные с маслом растительным	150
Компот из сухофруктов	200
Хлеб пшеничный	60

Наименование блюда	Выход, г
--------------------	----------

Вторник

Завтрак

Каша пшенная на воде с маслом растительным	250
Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	20

Обед

*Овощная нарезка	100
Свекольник	250
Грудка куриная отварная	90
Картофель отварной с маслом растительным	150/5
Чай с сахаром	200

Хлеб пшеничный	60
Примечание* Замена по сезонно	
Зеленый горошек	60

Наименование блюда	Выход, г
--------------------	----------

Среда

Завтрак

Макароны отварные с маслом растительным	205
Чай с сахаром	200
Фрукты свежие	1шт
Хлеб пшеничный	30

Обед

*Закуска овощная	60
Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200
Грудка куриная отварная	90
Рис с овощами с маслом растительным	150
Чай с лимоном и сахаром	207
Хлеб пшеничный	60

Примечание* Замена по сезонно

Салат из свеклы с растительным маслом	60
---------------------------------------	----

Наименование блюда	Выход, г
--------------------	----------

Четверг

Завтрак

*Морковь в нарезке	60
Тетели Детские без молока	60
Макароны отварные с маслом растительным	180
Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	60

Обед

	40
Суп картофельный с макаронными изделиями	250
Фрикадельки Детские без молока	90
Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	180
Компот из фруктовой ягодной смеси	200
Хлеб пшеничный	60

Примечание* Замена по сезонно

Икра морковная	60
----------------	----

Наименование блюда	Выход, г
--------------------	----------

Пятница

Завтрак

Каша овсяная на воде с маслом растительным	205
Чай с сахаром	200
Фрукты свежие	1шт
Хлеб пшеничный	40

Обед

*Овощная нарезка "Ассорти"	60
Суп картофельный	200
Крокеты с кабачком без молока	90
Картофель отварной с маслом растительным	150
Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	60
Примечание* Замена по сезонно	
Салат Витаминный (квашенная капуста, ягоды)	60

Наименование блюда	Выход, г
--------------------	----------

Суббота

Завтрак

*Салат из моркови с яблоками	60
Каша гречневая на воде с маслом растительным	205
Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	50

Обед

Салат " Дальневосточный "	100
Суп овощной Летний	200
Грудка куриная отварная	90
Картофель отварной с маслом растительным	150
Компот из фруктовой ягодной смеси	200
Хлеб пшеничный	60
Примечание* Замена по сезонно	
Фруктовая нарезка (апельсин)	60