



УТВЕРЖДАЮ
И.П. Сеньковский А.С.

СОГЛАСОВАНО
Директор ЦНТ № 13 Сандовича А.К.

« 10 » 09 2024 г.

4 - х недельное перспективное меню ЛЕТО-ОСЕНЬ

1-неделя

	1-й день		
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Наименования блюд	Выход	Выход	Выход
Гуляш говяжья	55/20	55/20	80/20
Гарнир гречка	100	120	150
Чай с молоком	200	200	200
Мед	10	10	10
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40
2-й день			
Жаркое по-домашнему из птицы	200	200	250
Овощная нарезка	60	80	100
Кисель плодово-ягодная	200	200	200
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40
3-й день			
Тефтели мясные с соусом	60/20	60/20	100/20
Максaronи	100	120	150
Компот	200	200	200
Сыр поршички	20	20	20
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40
4-й день			
Суп рисовый из мяса птицы	200/35	200/35	230/35
Слив масло	20	20	20
Яблоко	100	100	100
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40
Чай сладкий	200	200	200
5-й день			
Котлета мясная духов с соусом	60/20	60/20	100/20
Гарнир пюре картофельное	100	120	150
Сок фруктовый	200	200	200
Сдобе	60	60	60
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40

2 недели

	1-й день		
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Наименования блюд	Выход	Выход	Выход
Плов говяжья	150	200	250
Чай сладкий	200	200	200
Чай сладкий	100	100	100
Яблоко	20	35	40
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40
2-й день			
Рагу из птицы	200	200	250
Овощная нарезка	60	80	100
Сыр поршички	20	20	20
Компот	200	200	200
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40
3-й день			
Котлета мясная духов с соусом	60/20	60/20	100/20
Гарнир пюре картофельное	100	120	150
Мед	10	10	10
Чай с лимоном	200	200	200
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40
4-й день			
Суп вермишелевый из мяса птицы	200/35	200/35	230/35
Кисель плодово-ягодная	200	200	200
Салат из свежей капусты на масле растительном	60	80	100
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40
5-й день			
Биточки мясные духов с соусом	60/20	60/20	100/20
Гарнир микроны	100	120	150
Сдобе	60	60	60
Сок фруктовый	200	200	200
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40

3 неделя

	1-й день	11-14 лет	15-18 лет
	Выход	Выход	Выход
Наименование блюда			
Гуашь говяжья	55/20	55/20	80/20
Тарнир грека	100	120	150
Чай с лимоном	200	200	200
Хлеб пшеничный, ржаной	20	35	40
Яблоко	100	100	140
2-й день			
Котлета мясная духов с соусом	60/20	60/20	100/20
Тарнир пюре картофеля	100	120	150
Сок фруктовый	200	200	200
Хлеб пшеничный, ржаной	20	35	40
3-й день			
Рыбу из птицы	200	200	100/20
Салат морковный с чесноком	60	80	100
Котлетка	60	60	60
Кисель плодово-ягодная	200	200	200
Хлеб пшеничный, ржаной	20	35	40
4-й день			
Суп вермишелевый из мяса птицы	200/35	200/35	230/35
Слив масло	20	20	20
Компот	200	200	200
Мед	10	10	10
Хлеб пшеничный, ржаной	20	35	40
5-й день			
Тфтели мясные духов с соусом	60/20	60/20	100/20
Тарнир макарон	100	120	150
Чай сладкий	200	200	200
Сыр порцини	20	20	20
Хлеб пшеничный, ржаной	20	35	40

4 неделя

	1-й день	11-14 лет	15-18 лет
	Выход	Выход	Выход
Наименование блюда			
Плов говяжья	150	200	250
Чай черный сладкий	200	200	200
Мед	10	10	10
Овощная нарезка	60	80	100
Хлеб пшеничный, ржаной	20	35	40
2-й день			
Котлета мясная духов с соусом	60/20	60/20	100/20
Тарнир макарон	100	120	150
Салат из свежей капусты	60	80	100
Сок фруктовый	200	200	200
Хлеб пшеничный, ржаной	20	35	40
3-й день			
Жаркое по-домашнему из птицы	200	200	250
Кисель плодово-ягодная	200	200	200
Сыр порцини	20	20	20
Хлеб пшеничный, ржаной	20	35	40
4-й день			
Суп рисовый из мяса птицы	200/35	200/35	250/35
Яблоко	100	100	100
Слив масло	20	20	20
Компот	200	200	200
Хлеб пшеничный, ржаной	20	35	40
5-й день			
Витонки мясные духов с соусом	60/20	60/20	100/20
Тарнир пюре картофеля	100	120	150